高等学校教材

中国武术史

周伟良 编著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国武术史/周伟良编著. —北京:高等教育出版社,
2003.7
ISBN 7-04-012207-3

Ⅰ. 中... Ⅱ. 周... Ⅲ. 武术-历史-中国-高
等学校-教材 Ⅳ. G852.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第044881号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 http://www.hep.edu.cn
http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷

开 本 787×960 1/16
印 张 9.25
字 数 170 000

版 次 年 月第 版
印 次 年 月第 次印刷
定 价 12.20元

中国武术史研究的新篇章

（代　序）

中国武术历史悠久，内容丰富精深，呈现出浓艳的传统文化特色。从发展的历程看，它肇始于原始社会的狩猎和搏击。进入阶级社会，主要体现为武技的搏杀技能，因此在古代称之为“武艺”。从史料上看，“武术”这一词汇可能出现较晚。大体上，中国武术萌生于先秦，越汉、唐至宋元，逐步形成自己的文化体系，到明清汇成高潮。

中国武术在它的历史形成与发展过程中，与其他多种文化有着密切的关系，但是在其文化的“类”上，无疑应归属于体育。既然是体育的一个内容，那么就应与“军事武艺”有所区别（尽管两者有着密切的交融互摄）。就价值特征而言，军事武艺相对单一，而武术则体现为多功能性，如健身养生、休闲娱乐和艺术表演等。当然，技击是武术的内在价值规定。

中国武术有着深厚的传统文化积淀。作为中国先人的一种技击之“道”，在长期的发展中它融入了中国古代哲学、兵学、中医学及养生导引理论等等，因而成为一种极富文化内涵的中华民族传统体育方式，并依凭它自身的文化魅力绵延至今。梳理中国武术的发展脉络，把握其发展的基本规律，不仅是我国当前武术专业理论教学的需要，同时也可为中国武术的世纪之行提供借鉴。但是，有关这方面的历史记载却断简残编，且极不系统。为此，要编写一部涵盖周到、立论精当的武术发展史，实在非易，它需要研究者甘坐“冷板凳”的钻研精神，深厚的专业理论素养和文史功底，否则难有所成。

新中国成立以来，已有数部《中国武术史》问世，反映出这一学术领域的研究有了一个初步基础。但是，有些武术史著细读之下总有种失之于庞杂的感觉，如或将武术视同为古代军事武艺，或将传统导引养生统统归于武术之列，这样使得武术的界限十分模糊，所以对武术发展的基本脉络及规律的总结则不免漫衍不清。

《中国武术史》作者周伟良博士，昔年因“文化大革命”之故，初中毕业后被分配进工厂，从此开始了艰难的自学历程。稍后，他矢志于武术史方面研究，并时有论文在刊物上发表，被引起注意。1986年，他以同等学力考入当时的北京

体育学院，攻读体育史方向的硕士研究生，1997 年又成为我国首批武术理论专业（翌年改名为民族传统体育学）博士研究生。近 20 年来，伟良一方面注意对典籍档案等各类文献资料的钩沉考稽，另一方面又尽可能进行实地社会调查，所以他的许多学术观点建立在相当扎实的材料上，频有成果问世，广为业内人士所称道。“天道酬勤”。不懈的努力终于得到了可喜的收获。2001 年，他的博士论文被收入国家‘十五’重点图书规划项目——1994 年至 2000 年《中国人文社会科学博士硕士文库》（续编），这也是该《文库》迄今所收录的第一篇有关体育（武术）理论研究的博士论文。多年孜孜不倦的学海泛舟和学识积累，使伟良具备了撰写有着自身学术见解的中国武术史专著的条件。

《中国武术史》虽然不足 20 万字，但读后我感到该书有以下几个明显特点：一是阐述的武术发展脉络较为清晰，没有将与武术有着种种文化关系的古代军事武艺、导引养生等不加分析地都归入为武术范畴；二是书中对每个时期武术发展的特征进行了概括，这使读者能较容易地把握中国武术的基本历史进程；还有作者在进行自己理论上的发隐探幽时，也善于吸取他人的研究成果，因而该书能站在一个较高的理论起点上。我相信，读过此书的人，对此是不难感受到的。

虽然《中国武术史》一书闪烁着不少学术上的亮点，凝结着作者的大量心血和汗水，但有些地方尚有待于作进一步的深入阐释。总之，我期待着伟良能在这基础上再接再厉，更上一层楼，为中国的武术理论研究做出应有的贡献！

我是武术界的‘圈外人’，仅从体育史的角度聊发一些议论如上，可能是外行话，故妄言之。不当之处，欢迎批评指正。

仅此，以为序。

北京体育大学　谷世权

2003 年 2 月 20 日

目　录

绪　论 …… 1
一、武术史的研究对象及其学科性质 …… 1
二、学习研究武术史的意义和目的 …… 6
第一章　中国武术的起源及其初始形态 …… 9
第一节　原始社会的生产活动与军事活动对武术原始形态的影响 …… 9
一、原始社会生产活动对武术原始形态的影响 …… 9
二、原始社会军事活动对武术原始形态的影响 …… 10
第二节　先秦时期武术的初始形态 …… 11
一、夏、商、西周时期武术的萌生 …… 11
二、春秋战国时期武术初始形态的形成 …… 14
第二章　秦、汉、三国时期的武术 …… 19
第一节　秦、汉时期的角抵手搏活动 …… 19
一、角抵的形式与内容 …… 19
二、手搏的技术特色 …… 21
第二节　汉代、三国刀剑技艺的发展 …… 23
一、剑术的衍变 …… 23
二、刀术的兴起 …… 25
第三节　其他兵械活动 …… 26
一、长兵与短兵 …… 26
二、艺术化的兵械活动 …… 27
第四节　武术理论的发展 …… 28
一、理论的表达形式 …… 29
二、习武之德的要求及武术价值体系的概括 …… 29
第三章　两晋南北朝时期的武术 …… 31
第一节　拳技与武功 …… 31
一、“相扑”一名的出现及其活动情况 …… 31
二、武功活动及其种类 …… 33
第二节　刀盾与剑的技艺发展 …… 34
一、武技中的刀与盾 …… 34

二、三种剑文化现象 …… 35
第三节　长兵技艺的发展 …… 35
一、矟矛技艺的兴起 …… 35
二"入白刃、取大戟"的棍技 …… 36
第四节　表演性武术的发展 …… 37
一、拳技活动 …… 37
二、器械活动 …… 37
第四章　隋、唐、五代时期的武术 …… 39
第一节　隋、唐社会的尚武之风 …… 39
一、注重武备、创立武举制 …… 39
二、尚武崇侠的社会风习 …… 40
第二节　角抵与拳技 …… 42
一、唐代的角抵拳技活动 …… 42
二、唐代相扑活动的东渐 …… 44
第三节　多姿的兵械活动 …… 45
一、击剑与剑舞 …… 45
二、枪的形制与技艺 …… 47
三、唐代的刀制及其他 …… 49
第五章　宋、元时期的武术 …… 51
第一节　统治阶级的武备制度 …… 52
一、武举制与武学 …… 52
二、保甲法 …… 53
三、宋、元军中的武技训练 …… 53
第二节　宫廷及军中的表演性武术活动 …… 58
一、相扑表演 …… 58
二、兵械表演 …… 59
第三节　民间武术活动 …… 59
一、民间结社 …… 60
二、相扑与套子 …… 61
三、兵械活动 …… 64
第四节　宋、元时期统治阶级的禁武 …… 68
一、宋代统治阶级的禁武 …… 68
二、元代统治阶级的禁武 …… 69
第六章　明清时期的武术 …… 71
第一节　军队中的武技训练与武举制的终结 …… 71
一、注重"实艺"的军中武技训练 …… 72
二、武举制、武学的沿承及废止 …… 77

第二节　民间武术的传播及其拳种、功法 …… 79
一、民间各类秘密结社及其武术活动 …… 80
二、拳种门派的大量涌现 …… 83
三、习武中的功法练习 …… 91
第三节　民间各类兵械技艺的发展 …… 93
一、刀法 …… 93
二、剑法 …… 94
三、枪法 …… 95
四、棍法 …… 97
第四节　古代武术理论体系框架的基本形成 …… 97
一、武术理论与古典哲学文化的契合 …… 98
二、明清时期武术理论体系的基本结构 …… 99
三、明清时期的主要武术论著简介 …… 101
第七章　民国时期的武术 …… 105
第一节　武术进入学校 …… 105
一、武术进入学校体育课程 …… 105
二、武术师资的培养 …… 106
第二节　政府要人及社会名流提倡武术 …… 107
一、政府要人及社会名流的提倡 …… 107
二、马良与《中华新武术》 …… 108
第三节　民国时期的两大武术组织系统 …… 110
一、中央国术馆及地方国术馆的建立 …… 110
二、精武体育会及其他民间武术团体的建立 …… 113
第四节　“土洋体育之争”中的武术科学化呐喊 …… 114
一、土洋体育之争 …… 114
二、武术科学化的时代呐喊 …… 116
第五节　近代武术竞赛活动及对外传播 …… 117
一、近代武术的竞赛活动 …… 117
二、近代武术的对外传播 …… 118
第八章　中华人民共和国的武术 …… 120
第一节　党和政府的高度重视以及武术机构的建立 …… 120
一、武术成为新中国体育事业的重要组成部分 …… 120
二、各类武术组织机构的建立 …… 121
第二节　社会武术的发展及竞技武术的形成 …… 124
一、社会武术的蓬勃开展 …… 124
二、竞技武术的发展与竞赛规则的制订 …… 125
第三节　现代武术的教学与科研 …… 128

一、学校中的武术教学 …… 128
二、当代武术的科研概况 …… 130
第四节　武术的对外文化交流及经济资源的开发 …… 133
一、中国武术的对外弘扬与交流 …… 133
二、武术经济资源的开发 …… 134
后　记 …… 137

绪　论

一、武术史的研究对象及其学科性质

什么是武术史？这是一门什么性质的学科？要回答这些问题，首先必须明确什么是"武术"。也就是说，只有解释清楚"武术"这个基本概念之后，对它的历史寻绎才能建立在一种逻辑学所要求的一贯性原则上。因此，明确武术的基本概念，是关于武术理论研究的一个重要逻辑起点，也是武术学科中一个最基本的理论问题。

从 20 世纪 30 年代开始一直至今，在不同的历史时期都有一些研究者对武术概念进行理论阐述。了解人们在不同时代对于武术概念的认识，无疑对于我们深刻把握"什么是武术"具有积极意义。

1932 年颁布的《国民体育实施方案》中有段涉及武术概念的论述："国术（即武术）原我国民族固有之身体活动方法，一方面可以供给自卫技能，一方面可作锻炼体格之工具"①。该论述指出了武术属于体育范畴，以及所具有的技击、健身两大活动功能。

1943 年《中央国术馆成立十五周年纪念宣言》中提到，"所谓民族体育者，即我国固有之武术也……不独在运动上具相当之价值，且对于自卫上有显著之功效"②。显然，此言大体上沿承了 30 年代的观点，但把传统体育看成"即我国固有之武术"，则不免失偏。因为武术虽是民族体育中最具代表性的项目，但两者是属种关系。

1957 年北京举行了一次"关于武术性质问题的讨论"，与会者较为一致地认为，武术是民族形式体育的内容之一，它具有健身、技击、艺术的成分，它能锻炼身体，提高身体素质，培养思想品质③。这就肯定了体育是武术的本质属性。值得注意的是，其中提及的"技击"，没有停留在前代所说的"自卫"这一功能上，而强调其锻炼身体、培养思想品质的体育意义。

---

① 见北平市图书馆. 体育. 第 1 卷第 9 期

② 吴文忠. 中国体育发展史. 台湾国立教育资料馆，1981

③ 体育文丛. 1957，(5)

1961 年体育学院本科讲义《武术》中是这样表述武术概念的："武术是拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志等作用，也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。"该概念指出了武术的体育属性，肯定了武术对健身和意志品质方面的价值作用，但在形式上强调了套路而忽视了武术的技术特点。

1978 年出版的体育院系通用教材《武术》中关于武术概念这样写道："武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质、培养意志、训练格斗技能的民族形式的体育运动。"这一表述显然由 1961 年的概念发展而来。尽管在文句中指出了武术的技击特点，但在形式上将武术活动局限于"各种套路"，不能不说是种偏颇。

直至 20 世纪 80 年代初，随着散手、太极推手等对抗性项目的逐步开展，有关武术的概念表述也出现了新的变化，这时期出版的全国体育通用教材《武术》以及一些有关辞书中，都先后把攻防技击写入了武术的定义之中。如 1983 年出版的体育学院通用教材《武术》中提出："武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。"不难看出，这一概念基本是沿承了 20 世纪 70 年代的表述。值得注意的是，该定义在活动形式上除了套路外还增加了"斗智较力"的搏斗。在武术的概念中明确肯定其技击形式，虽谈不上是什么理论研究的突破，但它反映出当时武术界的一种思想解放——20 世纪 50 年代末以来肯定武术技击就是"唯技击论"的禁锢已被打破！

1988 年 12 月，全国武术专题研讨会在北京召开。在这次会上，有关武术的概念被界定为："武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。"与前几个概念相比，这一定义基本符合逻辑学要求，并在文字表述上也显得扼要简明，因此为不少人所接受，像 20 世纪 90 年代出版的全国《武术》教材及《武术学概论》、《中国武术百科全书》等书中，都沿用了这一概念。但是，一个概念能否独立，需要经受逻辑验证，其中最重要的是看其是否阐明了被定义概念的内在属性和涵盖它所概括的内容形式。据此，1988 年所作的武术概念定义就有了点缺憾：即由于该定义将功法练习排除在外，因此对武术的形式概括不免犯有形式逻辑中所告诫的"定义过窄"之嫌。"练习武术，于拳脚器械之外，更须注意软硬功夫"①，是前人普遍的一个习武观，功法与套路、格斗一起，共同构成了中国武术的整体内容，在不少拳种衍传下来

① 金恩钟，少林七十二艺练法，引自无谷，少林寺资料集续编，北京：书目文献出版社，1984，482

的拳谱图籍中，也往往记有关于功法方面的练习内容。诚然，由于种种历史原因，传统功法中肯定会不同程度地充塞着一些貌似古奥的臆说妄语，需要认真研究甄别。但不加分析地把功法一概摒除于武术活动之外，这既不符合武术的历史概貌，在概念认识上也是不全面的。基于这一前提，我们将武术的概念定意义为：

武术是以技击为主要内容，以套路和格斗包括功法练习为活动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

这一概念定义包含了三个理论要点：

第一，武术是中国传统体育项目，应该说这是对武术最根本的文化定位。也就是说，把武术视为一种文化形态，它不属于军事，也不属于戏曲舞蹈，它的位置是在体育这个文化图景中。这一点，也是近代以来在许多概念表述中一致肯定的。

第二，强调武术"以技击为主要内容"，明确了武术的内在属性，而套路、格斗包括功法练习，则为其活动形式。

第三，定义中的"内外兼修"，是中国武术运动的一个重要文化特征。需要说明的是，这里的"内"与"外"包含了双重意思：一层含义是指生理学意义上的习武者身体的内与外而言，另一层含义是指习武者个人内在的道德修养和外现的技艺水平而言。

要对一个有着悠久历史的文化积淀作出一个较为妥切的概念表述实属不易。但是，按照概念所作出的逻辑规定，描绘出一幅既有自己的历史进程，又与其他诸多文化领域发生复杂交叉关系的中国武术历史画卷，并且从中抽绎出中国武术发展的基本规律，更是一个理论难题。其"难"大致表现在以下几个方面：

第一，武术文献资料的欠缺。在素称浩瀚的我国古代文献中，有关武术图籍寥落犹如晨星，许多零星资料散藏在尘封的书海之中。虽然近代以来不少学者在这方面作了很大努力，但所得仍很有限，武术史料建设的不足，直接妨碍了对武术史画面的审视。

第二，武术是一个具有悠久历史的复合文化体。恩格斯曾在《致约瑟夫·布洛赫》一文中指出：历史上"有无数相互交错的力，有无数个力的平行四边形，而由此就产生出一个总的结果。"历史上的任何文化现象，都不是孤立存在的，必然会与其他多种文化现象发生种种关系。从历史的角度看，武术文化的形成和发展，在主要受到古代军事武艺滋养的基础上，还同时受到如古代哲学、舞蹈戏剧、兵家理论、中医养生等等文化的深刻影响。因此，对它的系统研究需要多方面的学识理论素养。

第三，对武术史的研究，需要研究者在能力上的文与武的交叉。因为能武不

文，就往往会囿于经验，难以从"学"的层面来纵览、把握武术发展的历史脉搏；但只局限于文献的文字考订而疏于技艺，就不免"隔靴搔痒"，难得其文字奥义，就易出现望文生义的失误。

武术史是一门研究武术在历史长河中，在多种文化合力作用下，孕育、形成与衍变发展的学科。从学科性质讲，它属于社会科学范畴；从历史学角度看，它则属于通史性的专门史，其时间跨度从原始社会一直到当代。为了对武术从古到今这段漫长的历史能有个全程性和阶段性的基本把握，根据武术在不同历史时期所表现出来的社会特征，把武术史分成古代武术，近代武术和现代武术三个阶段。其中，古代武术的时间是从原始社会一直到清末，近代武术的时间是指辛亥革命到1949年中华人民共和国成立之前的民国时期，现代武术是指新中国成立之后所开展的武术活动。

"武术"作为一个名词，目前史料中最早见于南朝人颜延之的《皇太子释奠会作》，其曰："偃闭武术，阐扬文令"，但文中的"武术"乃指军事而言。作为一个属于体育文化范畴、并包含多种价值功能的技艺名称，"武术"一词大约起于清末。1908年7月的《东方杂志》第6期上引载了同年7月2日《神州日报》的一篇文章，文章名曰"论今日国民宜案旧有之武术"。文中作者鉴于当时国势荏弱，因而呼吁"欲求强国，非速研究此术不可。"这是目前所见到的最早记载，此前有否，尚待新资料的发现。在相当长的历史时期内，被后人称为"武术"的人体活动方式，史料中或记作"技击"，或通称为"武艺"，有时又写成"技勇"等。民国时期，普遍采用"国术"、"武术"两词，到了新中国成立以后，"武术"之名才成为了一个固定的概念。①

武术的历史尽管非常悠久，并且有着相当深厚的文化积淀，但是真正运用史学的方法、观点进行研究，那也是近代以后的事了。其中，最值得推崇的一位人物就是著名武术史学者唐豪先生。早在20世纪30年代左右，唐豪先生就发表了《少林武当考》、《中国武艺图籍考》及《少林拳术秘诀考证》等一批极具学术影响的专著和论文，给当时相当混浊的陈腐妄说注入了一股清流。从研究范围看，唐先生所进行的是武术的专题史研究，有些观点现在看来也尚可商榷讨论，但可以肯定地说，唐先生是我国武术史研究的拓荒者，一些研究方法和理论成果，至今仍保持着其学术生命。

新中国对武术进行的通史性研究，始于"文化大革命"结束以后。1985年，成都体育学院习云太先生编撰的《中国武术史》由人民体育出版社正式出版；1994年，北京体育大学出版社出版了林伯源先生的《中国武术史》；1997年，人民体育出版社又出版了由多位研究者共同完成的《中国武术史》及武汉体育学

① 参中央体委民族形式体育研究会. 为什么不把武术称为"国术". 新体育，1954(7)

院李宁等人编著的《中国武术史略》[①]。另外，一些体育院校的武术系，为了教学需要，也各自编撰了类似的教学讲义，如上海体育学院的《中国武术史》，西安体育学院的《中国武术史略》等。

显然，有关武术史研究在民国时期已取得一些成绩，但总体上相当薄弱。新中国成立后，尤其改革开放以来，武术史研究显露出了一些令人鼓舞的生机，但应该清醒地看到，相对于当代武术理论建设的需求而言，其研究水平尚待提高，许多问题仍属探索阶段，并且，与史学研究相关的某些学科如武术文献学等，至今空白。相信随着时间的推移，有关研究工作的不断深入，中国的武术史学一定会出现一个崭新的局面。

从上面提到的几本已正式出版的《中国武术史》来看，几乎都有一个共同的特点，即都把古代冷兵器战场上的军事活动或古代的导引养生都纳入到了古代武术的内容中去。由于这一问题涉及对古代武术内容的基本把握，以及本书对古代武术发展基本脉络的寻绎，因此这里就以古代军事武艺与古代武术的关系问题，稍加论述。

毫无疑问，古代军事武艺是中国古代武术形成、发展的一大文化源。在冷兵器条件下，军事武艺与武术往往表现出十分相近的功能作用和活动特点来，尤其在武术尚未形成独立的一个社会文化形态时，两者的关系自然更为紧密，即使在武术已形成一个相对成熟的社会文化形态后，它们之间也是彼此交融互动。比如，在某种条件下，武术可以作为一种军事手段作用于战场，有时，武术也可以成为军队训练中的重要内容；另一方面，军事武艺中的某些习练内容，也往往成为古代武术得以不断发展、完善的滋养源，尤其是古代冷兵器战场上的单兵作战，与两两相当的武术技击形式甚为相近。大概正是两者这种你中有我，我中有你的融摄关系，使得相当多的研究者在寻觅武术的发展流程时，往往会把古代军事武艺作为武术本身。

但是，事物发展的源与流毕竟不是一个概念，两种事物在价值功能和活动特点上的近似性，并不意味着两种事物的同一性。首先在活动特征上，尽管军事武艺和武术都讲究克敌制胜，但军事武艺主要体现一种“开大阵，对大敌”的集团性配合作战，因此古代军事阵战非常重视“阵法”，如对军旅生涯有过切身感受的何良臣曾云：“善练兵之武艺者，必练兵之阵法，是以阵法为武艺之纲纪。”[②]相比之下，武术的技击则表现为一种以“两两相当”为特征的个体性技艺较量，这种较量与军事阵战有很大差异，所以像历来被武术界人士视为

---

① 1984年，日人松田隆智的《中国武术史略》中译本由四川科技出版社出版。该书并非为通史研究，而是勾画了几个著名拳种的衍流概况.

② 何良臣. 阵纪. 北京：解放军出版社. 沈阳：辽沈书社，1994

金科玉律般的技击理论，在古代军事理论中并不受到重视。古代军事史告诉我们，历史上的军事家们并不特别注重个人技艺在战场上的地位与作用，而更强调"束伍"纪律下的整体配合和协同作战。《阵纪·教练》中所谓的"精武艺者，不得恃技而乱冲"，也同样是这个意思。荀子的"齐人隆技击"一言，可以说已被体育史或武术史的一些研究者用得烂熟。齐国的统治者大概曾依靠了这种以个人勇力为特点的军队，取得了一成功，但这依然是无助于军事作战的治兵方略。荀子本人就接其下文评曰："齐人隆技击，其技也……事小敌毳，则偷可用也；事大敌坚，则涣焉散耳，若飞鸟耳……是亡国之兵，兵莫弱是也。①"另一位精通军事学的恩格斯在他的《反杜林论》中曾引用过一段拿破仑的名言："两个马木留克兵绝对能打赢三个法国兵，一百个法国兵与一百个马木留克兵势均力敌；三百个法国兵大都能战胜三百个马木留克兵，而一千个法国兵则总能打败一千五百个马木留克兵"，因为"军队不是武术团"②。其次在价值取向上，古代军事武艺显得相当单一，按戚继光的说法，乃是"杀贼救命的贴骨勾当"。相比之下，武术的价值功能就要丰富得多，它除了技击外，还有强身、娱乐和养性的功能。还有在文化属性上，古代武艺的文化归属则是军事，而武术的文化归属是体育。正是这种文化归属的差异，因此在中国的历史进程中，当19世纪末20世纪初古代军事武艺随着战场上火器的普及而走到了历史尽头，但武术却在相同的历史条件下，反而获得了更加旺盛的生命力，这两种不同的历史走向和结果，归根到底是由武艺和武术不同的文化属性所造成的。

鉴于上述古代军事武艺和武术的种种异和同，因此，我们在描述古代武术史时，既要充分考虑到两者之间紧密的交融互摄关系，但又不能不加分析地把古代军事武艺直接等同为武术。要知道，并非是所有的武艺内容都可以成为武术内容的，武术对武艺的吸取，其中还有个自身的文化筛选过程。对于武术与武艺的关系如此，对于武术与戏剧舞蹈的关系及武术与气功养生的关系也可作如是观。因此，在本文对古代武术形成、发展的历史探寻中，并不把古代武艺中最重要的如弓马骑射及一般的导引养生方法，都视为武术的本身内容，尽管彼此之间有其文化上的联系；而是将它们发生交叉相关的部分，才纳入为武术史的描述范围。

二、学习研究武术史的意义和目的

历史唯物主义的创始人恩格斯曾经指出："我们仅仅知道一门惟一的学科，即历史科学"。历史哲学告诉我们，了解事物的历史，是推动该事物发展的基础

---

① 荀子·议兵篇. 北京：中华书局，1954. 毳，通"脆"，易碎

② 蓝永蔚. 春秋时期的步兵. 北京：中华书局，1979，158页

工作。中华武术素称"博大精深",而其博大精深正是通过整个历史概貌反映出来的。因此,对于武术史的学习与研究,绝非是发思古之幽情的不急之学,而是有着不可替代的理论意义。

武术史是有关武术人文社会学科中一门最基本的主干学科。武术作为一个有着自己特点的人体活动方式,之所以能够独立成为一门学科,就在于它和其他体育运动项目相比,具有自己的历史过程和文化背景。从这个意义上说,有关武术的人文社会学科理论应是理论研究中的制高点。而武术史,是有关武术人文社会学科理论中的主干学科,对它的研究可以为其他相关理论研究提供一个历史的时空框架[①]。目前,有关武术的人文社会学科理论研究少有突破,应该说与武术史学的研究不足有关。

认识、把握中国武术孕育、形成与发展的基本历史规律。中国武术的历史规律,深刻折射了其文化背景、价值功能、社会载体等多方面内容。何谓规律,即是事物发展过程中的内在本质与规定,它具有普遍性和共时性等特点。事物的发展,不能违背它的规律。同理,我们今天要继承、弘扬武术,也不能违背它的规律。然而,规律总是隐匿在事物背后的东西,对它的把握,总需要一个由表及里的过程。因此,学习、研究历史,首先要尽可能全面了解某一事物的历史现象,这是个基础。这个基础不打好,所谓掌握、认识规律就成了空疏之谈。第二步是关于总结、分析事物在发展过程中不同阶段的特点,这需要较强的逻辑概括能力。第三步是努力寻找形成这一现象及不同历史阶段特点的根本原因。也就是说,不仅要知其然,还须知其所以然,并努力找出相关事物间存在的发展关系,只有在上述的了解现象、总结特点和分析原因这样一个由表及里的过程基础上,继而才能真正认识、掌握事物发展的历史规律,从而对当今武术的发展走向有一个较为清醒的历史认识。在相当长的一段历史时期内,人们往往习惯于用神话传说来解释历史,而我们今天要用历史来解释神话传说。

提高专业理论学识水平,继承弘扬中华武术的优秀文化成果。中华武术的形成与发展和中国各历史时期的政治、经济、文化和军事等,发生着多方面的密切关系。因此,通过对武术史的学习与研究,也是从一个侧面来认识、了解中国悠久的历史文化,以及中华武术在中国传统文化中的历史地位与作用。另外,武术无疑是中国传统文化的成果之一。在这个文化成果中,既有着前人向今人馈赠的智慧精华,同时也不可避免地裹挟着它的历史尘埃。精华与糟粕并存,是中国传统武术的一个基本文化特点,我们只有在对中华武术历史的认识基础上,以历史唯物主义和辩证唯物主义为理论指导,以科学的理性精神才能对此有所甄

① 周伟良,对建国四十年来武术社会科学理论研究的思考,武术科学研究,北京:北京体育学院出版社,1993

别舍取，从而真正能够继承、弘扬中华武术的优秀文化成果。

思考题

1. **中国武术史的研究对象是什么？**
2. **学习、研究中国武术史的目的意义是什么？**

第一章

中国武术的起源及其初始形态

文化是一个彼此联系的历史社会现象。尤其对于中华民族这样一个世界上罕见的数千年历史文化传统相延不绝的民族而言，这一点更显突出。所以，对武术历史源头的追寻，也必然会追溯到中国远古的原始社会。

要从遥远的史前时期去追寻武术的起源，绝非一目了然的易事。这是因为：①原始社会所孕育的武术形态，充其量是个胚胎，它与后来有了自己文化特点的武术形态有着很大的差别。②这时期有关资料的匮乏，更使人们对于许多问题难以解答。不过，我们追寻中国武术从无到有的历史踪迹，又必须从这里开始，而不是从“已具规模”的形成期开始。

第一节　原始社会的生产活动与军事活动对武术原始形态的影响

一、原始社会生产活动对武术原始形态的影响

原始社会，是人类历史上第一个社会形态。人类为了生存，必须不断地同自然界作艰苦斗争，狩猎是当时原始先民获取生活资料的重要手段之一。原始社会的中华民族，就处于这样一个生产力十分低下的社会环境中。我们的祖先为了生存，必须不断同恶劣的自然环境作斗争，由于远古时候“人民少而禽兽众”[1]，人们为了生存，除了使用一些简单的工具外，还必须依靠自己的徒手技能来捕杀野兽。在云南的沧源崖画上，就描有人与野兽搏打的场面。应该说，这是人类最初掌握的搏杀技能。

---

① 韩非子·五蠹，上海：上海人民出版社，1974

二、原始社会军事活动对武术原始形态的影响

在原始人群的生存竞争中，人与兽斗固然是萌生搏杀技能的主要原因之一，而人与人之间的搏杀格斗对武术"催生"的作用就更为直接。在原始社会生存条件十分恶劣的情况下，原始人群为了争夺生活资料、领地，时常会发生争斗。《吕氏春秋·荡兵》中说，未有蚩尤之时，"民固剥林木以战矣"[①]，又说，"争斗之所自来者久矣，不可禁，不可止。"充分反映出原始先民强悍好斗的勇武习性。也正是这种勇武习性，"构成了与武术萌芽极其紧密的文化渊源关系。"[②]

到了原始社会后期，由于生产工具得到一定改进（即由旧石器时代进入新石器时代），生活资料也有所积余，这时私有制也逐渐萌发其中。同时，人类的社会生活形态也开始初步稳定，由此就形成了氏族部落。各个氏族部落之间为了彼此掠夺财物以及复仇等而使得战争不断。于是，大量原先的生产工具就转化为作战武器，部分生产技能也相应转化为军事战斗技能。这样，军事武艺的雏形也就出现了。《易经》上说："民物相攫，而有武矣。"像史前传说中所说的黄帝与炎帝之战，黄帝与蚩尤之战等，反映的就是这样一种社会状况。传说中，蚩尤是位氏族社会中的"战神"。据说戈、殳、戟、矛等兵器，就是由蚩尤发明的。兵器的正式出现，是古代军事文化的一大发展。为了能够在频繁的军事战争中获胜，因此，要求人们尽可能熟练地掌握运用兵器技能就成为一种必然。于是，战前的格杀技能训练与教育就成为了原始先民社会生活中的一件大事。

对于格杀技能的训练方法，根据史料及有关民俗学提供的情况看，原始先民一般多采用"舞"的形式。据《韩非子·五蠹》中记，"当舜之时，有苗不服，……乃修教三年，执干戚舞，有苗乃服。"干是盾，戚是斧，显然这种"干戚舞"既是种军事操练，又带有种武力炫耀，具有"用武力威逼有苗臣服的意思"[③]。因此，所谓"干戚舞"即是手执盾和斧子的舞蹈形式。"干戚舞"的出现，表明了一种与当时军事活动有关，但本身又并非军事实战的社会活动现象开始出现了。著名学者闻一多先生曾说："除战争外，恐怕跳舞对于原始部落的人，是惟一的使他们觉得休戚相关的时机，它也是对于战争最好的准备之一。因为操练式的跳舞有许多地方相当于我们的军事训练。"[④]武舞，本身就是一种战斗场景的模拟再现，并继而成为军事训练手段，后来周代的"大武舞"和"象舞"、"万舞"等武舞形式，也就是从原始社会的武舞发展而来。

---

① 蚩尤是原始社会后期即氏族社会中的一个首领，相传他与黄帝在河北涿鹿一带曾发生大战

② 旷文楠等编. 中国武术文化概论. 成都：四川教育出版社，1990

③ 郭沫若主编. 中国史稿.（第1册），北京：人民出版社，1976

④ 闻一多. 闻一多全集. 甲集《说舞》北京：北京古籍出版社，1956

尽管在原始社会（尤其是原始社会后期），人们的生产活动和军事活动充满了格杀搏斗的武力活动内容，但这种武力活动的形式还不能称之为“武术”，它只是在当时社会条件下孕育的一个文化胚胎，武术的形成，尚需要社会文化对它的进一步滋养。因为原始社会条件下的生产活动和军事活动，尚不具备形成武术的条件，武术决非是在低生产力水平下和文化环境中所能产生的。其次，像这类“武力活动”在世界上任何一个氏族的社会早期都存在过，决非中国武术特有的活动形态。

但是另一方面也要看到，这种生产活动与军事活动对古代武术的萌生产生了不可低估的影响，尤其是对我们这个历史文明延绵不断的民族而言，其意义就更大，它为武术的萌生形成，奠下了一块不可缺少的基石。

第二节 先秦时期武术的初始形态

先秦时期，一般是指从公元前21世纪开始的夏、商、周三代至公元前221年秦始皇统一六国的这段时间。在这1800多年的历史过程中，中国大致经历了夏、商、西周三代及春秋战国几个历史时期。

先秦时期在中国历史上是一个非常重要的历史阶段。夏朝的建立，标志着中国历史从一个氏族社会进入了一个王位世袭制的奴隶制社会。到了春秋战国时期，由于生产力的发展和生产关系的变更，又由一个奴隶制社会逐步进入到封建制社会。这里把这时期的武术活动称之为“初始形态”，是因为此时期的武术已从原始社会的胚胎期逐步萌生了出来，初步成为一种相对独立的武术文化形态，主要表现在以下三个方面：①武术活动基本上开始从军事活动中分化出来，除攻击外，还具有了教育、娱乐等功能。②春秋战国时期，随着社会关系的调整，民间习武之风盛行，出现了一种“以武犯禁”的被称之为“侠”的特殊社会群体。③随着以“两两相当”为特征的武术技艺的发展，一些武术理论也开始出现在各种记载中。以上三点，也是构成先秦时期武术初始形态的最基本特点。

一、夏、商、西周时期武术的萌生

（一）兵械与拳搏

夏、商和西周，是中国历史上的奴隶制社会时期。在这个时期中，奴隶主贵族们为了追逐利益，战争日益频繁，特别是西周时期青铜冶炼技术的发达，适用于战争需要的各类青铜兵器得以大量制造，而且做工精良，广泛用于军内。

商、周时期的主要作战方法是车战，其武器使用除了弓箭外，主要还有戈、

矛、戟、殳等长兵。戈是用来"勾杀"的，故谓之"勾兵"，矛是用来刺杀的，故谓之"刺兵"。古人在实践中，又把戈与矛的形制结合起来，制造成了一种既能直刺又能横勾的武器，那就是戟。从戟的形制可以看出，其用法也应当要比戈、矛复杂。所谓"殳"，在商、周时期被列为五兵之一①，乃为打击兵器，一般用坚木制成，形制类同棒，其两端还装有铜箍。古书上记载殳的长度是一丈二尺。周代的一尺大约等于今天的19.91厘米，周代的一丈二尺，约为今天的2.40米左右。

奴隶制社会的兵器大致可以分成三大类，远射兵器（如弓箭）、格斗兵器（如戈、矛）和卫体兵器（如剑）。作为古代卫体兵器的剑，大约出现于商代，考古中出土的最古的剑是西周的遗物。西周时期的剑身相当短，形制类似"匕首"。这主要是因为当时的青铜含铅量太少，韧性不够，质脆易折，不能制作长的兵器。直至春秋战国时期，随着青铜冶炼技术的提高，剑身才逐步加长。在以车战为主的古战场上，剑并非主要的作战武器，正如《释名》中所说："剑，检也，所以防检非常也。"但剑的出现，表明此时期与兵械相适应的武技技能的多样化。一直到春秋战国时期，古代剑术终于迎来了它的发展期。

据资料，奴隶制国家时期已出现了较成熟的军事技能训练。公元前1705年，周武王统率军队在牧野与商大战之前，他在勉励将士中的一段话中提到："夫子勖哉，不愆于四伐、五伐、六伐、七伐乃至，齐焉。"汉代经学大师郑玄解释说："伐，谓击刺也，一击一刺为一伐。②""一击一刺为一伐"，显然是指两种不同兵器之间的配合。这些简要的史料反映出，在当时的军事训练中，已经有了将实战中的军事格杀技能总结提炼成被兵士易于平时训练的内容。尽管这种"一击一刺"很难讲就是武术活动本身，但它无疑为古代武术的萌生产生了巨的文化影响力。

徒手的搏杀之技在原始社会已见其端倪，当时主要用于先民们的狩猎活动和军事活动之中。至商周时期，虽仍保留有人与兽搏的原始遗风，但显然已非为了获取生活资料所为，而是成为一种满足某些奴隶主贵族的消遣性田猎活动。《史记·律书》上记夏朝的桀王和商朝的纣王"能手搏豺狼，足追四马，勇非微也"。另外，《诗经》上云："袒裼暴虎，献于公所"，《毛传》释："暴虎，空手以搏之。"从为了获取生活资料的生产活动技能，演变成为消遣性的徒手田猎技能，就体育意义而言，这是个带有根本性的嬗变。

除了上述的人与兽搏外，周代的史料亦反映有人与人相搏的记载。需要指出的是，这种手搏之技显然不同于大规模的集团性军事征战，而是体现为一种

① 有关古代"五兵"，先秦文献中的注释已不尽一致。《周礼·夏官·司马》中注为"戈、殳、戟、酋矛、夷矛"，《穀梁传》中则注为"矛、戟、钺、楯、弓矢"。

② 《尚书·牧誓》，四库全书文渊阁版

“两两相当”的个体性搏斗形式。《礼记·月令》记周代孟秋之月，奴隶主贵族要求有关官吏修缮监狱刑具，禁止各种犯罪；如一旦有，务必搏执。按照需要理论，需要是事物产生、发展的根本动力。社会对于这方面人才的需要，必然会刺激这方面人才的涌现和这方面技术的提高。此外，在周代还出现了与勇力相关的“拳”这一字，《诗经·小雅》中有“无拳无勇，职为乱阶”一语。虽然，这里的“拳”并非指拳技之“拳”，古人注此字当作“力”讲，但还是很清楚地反映出拳与力、勇三者之间的紧密关系。如前人往往把武技比试称为“执技论力”，或将拳与勇连在一起，称为“拳勇”，以指称“武艺”。这种语境，实际正好反映出了人们思想意识深处的某种文化读解。在传统武术理论中，技、力、勇是构成习武者技击能力的三大要素，而这种观念早在周代已开始初步形成了。

（二）先秦时的武舞

古代“武舞”最基本的活动特征即是手执兵械而舞。据《韩非子》一书所记，早在舜时已有类似军事操练及武力炫耀的“干戚舞”了。至西周开始，武舞的活动式样和功能发生了新的变化。据史料记载，先秦时期的武舞大致有以下几种：

一种是“象舞”。《诗经·周颂·维清序》云：“《维清》，奏象舞也”，《毛诗正义》注曰：“文王时有击刺之法，武王作乐，象而为舞”。毋庸解释，所谓“象舞”即是种模仿“击刺之法”的人体活动形式。据记载，当时年满15岁以上者，则要求学习“象舞”[①]。一种亦名“干戚舞”。《礼记》上记，“执其干戚，习其俯仰诎伸，容貌得壮焉；行其缀兆，要其节奏，行列得正焉，进退得齐焉”不难看出，这时的“干戚舞”已不同于《韩非子·五蠹》中所说的那种带有武力炫耀的“干戚舞”，而已有了某种意义上的体育训练功能了。还有一种是名曰“万舞”。《左传》庄公二十八年记，“万舞”者，“习戎备也”（即是军事训练）。此外，另有一种武舞即是“大武舞”。先秦时期的不少史料都指出，西周时期的“大武舞”是周武王为了庆贺灭纣成功而作，全舞分为六段，有一定的情节性，用以表现武王伐纣胜利的全过程。该舞一共64人，举干扬戚，顿足踢地，并要向四方击刺四次，以象战争之状[②]。值得注意的是，这种大武舞开始持盾站立起舞，经过一系列的表演后，最后仍须回到原位跪下，以崇天子，这种表现程序与后来武术套路的演练程序有某种相似之处。当然，两者在表现程序上的相似性，并不意味着大武舞就是一种武术套路，它们之间的文化差异性是显而易见的。

尽管由于资料的匮乏，目前还难以对先秦时期的各类武舞有更清晰的描述，但现有资料中反映出的“武”与“舞”的结合却令人不容置疑。尤其像其中的“象

---

① 《礼记·内则》，北京：中华书局，1989

② 孙作云，诗经与周代社会研究·周初大武乐章考实. 北京：中华书局，1966

舞”和“万舞”，都具有明显的身体训练特点，并且这种身体训练，又与当时军事活动有着密切的关系，所谓“以是舞也，习戎备也。”它标志着先秦时期中国古代武术，在“武”与“舞”的两种文化合力滋养下已破土萌芽。

二、春秋战国时期武术初始形态的形成

春秋战国时期是我国古代社会奴隶制向封建制转变的重要年代。在这个社会形态大变动时期，当时的政治、经济、文化等也在发生着前所未有的深刻变化，而这些变化对当时武术的发展产生了巨大影响。在这个时期内，武术已基本上形成了一个具有自己内容特点的文化体。

（一）统治阶级对武技人才的重视推动了民间习武之风的盛行

春秋战国时期，新兴的地主阶级同奴隶制贵族进行了反复较量，终于登上了政治舞台，并且实行了不同程度的社会改革。在这个过程中，习武活动也被纳入了为新兴地主阶级服务的轨道。

在军事战场上，从前的作战方式发生了很大变化，商周时期以车战为主，至春秋演变为车、步并用，到了战国时期又变为以步骑为主。新的作战方式对士兵的作战技能提出了更高的要求，因此各国统治者都非常注重军士的作战素质。如魏国的“武卒”，要经过严格的考核、挑选及训练，凡选中者，都给予一定的物质奖赏，并免其税徭；而齐国讲求武备，以致很快在国内出现了“隆技击”的局面。另外，在社会制度发生巨大变革的过程中，许多国家纷纷废除旧有的世卿世禄制，改为以军功授田宅爵禄。通过习武搏取功名，以改变自己的身份地位及获得优厚的物质利益，这无形中极大地刺激了习武活动在民间的广泛开展。《管子·小匡》中记齐桓公对一位地方官吏说：“于子之乡，有拳勇股肱之力，筋骨秀出于众者，有则以告；有而不以告，谓之蔽才，其罪五。”从这条材料中至少可以看出两点：一是反映了齐国君王对于武技人才的重视，其次是反映了当时民间习武之风的盛行及民间隐有武技人才这样一个历史事实。

春秋战国时期，由于社会的动荡导致了阶级的分化及民间习武之间的炽威，其中出现了一种“以武犯禁”、被称之为“侠”的特殊社会群体，诚如顾颉刚先生在《武士与文士之脱化》中所说的，“彼辈自成一集团，不与文士溷”。春秋战国时的侠，主要是一些在某种观念支配下，凭借个人技勇为人效命、以武技谋生或寻求进身之人。《韩非子·八奸》曰：“为人臣者，聚带剑之客，并必死之士，以彰其威”，就是指这类人物。由于有要求“彰其威”的这种价值取向，故促使这些人能在技艺上狠下功夫，精益求精，同时又重视对传人的接续传授，从而开创了我国数千年来民间传授武技之风。司马迁的《史记·太史公自序》追述其祖上的一支“在赵者，以传剑论显”，即是指民间的私家武技传授者。

（二）“两两相当”的武技活动成为有别于军事武艺的人体文化现象

古代武术和古代军事武艺有着高度的交融互动，但又有着不同的文化属性和活动特点。从历史的源头看，军事武艺无疑是武术萌芽发展的一个主要文化源，但两者并不是对等关系。也就是说，武术是在军事武艺基础上，又受到其他文化影响而形成发展的。中国武术的萌生及形成初始形态，这个过程大约在西周至春秋战国时期。

上文提到，西周之时已出现了一种模仿“击刺之法”的象舞。这种模仿“击刺之法”的活动形式是单人还是双人，具体内容如何，史料并无明细记载，不便臆测，但有一点可以肯定的是，此类象舞虽源于军事实战之技，但毕竟是种模仿，故曰“象舞”，并要求年满15岁以上的青少年来学习。

这种与军事技艺有着密切关系，但又有着自身文化特点的武术活动到了春秋战国时期有了较大发展。当时，以“两两相当”为特征的武技活动，大致有以下几种形式：

1. 角力手搏

角力在周代春秋时期，当是种军事训练手段。《礼记》上记：“孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御、角力。”文中的“习”字甚为重要，当作训练讲。至春秋，原来的“一时讲武”变为春秋二时。马王堆帛书《王兵篇》和《管子》等书中皆提到“春秋角武，以练精材”。这一情况发展至战国时期，原属于讲武内容的角力在活动形式和价值功能上发生了变化。《汉书·刑法志》中有条非常重要的材料，记载了先秦角力活动的这一变化：“春秋之后，稍增讲武之礼，以为戏乐，用相夸示，而秦更名为角抵，先王之礼没于淫乐中矣。这条材料，实际是隐喻了角力已从原有的军事训练中分离出来，成为一种具有自己文化特点的人体活动方式，而其分离的时间大约是在战国。尽管这种后来在秦代被正式更名的“角抵”还冠以“讲武”之名，但与先前“以练精材”为目的的角力已大相径庭，具有了很强的观赏性，故被视为“戏乐”，史家们也由此发出了“先王之礼没于淫乐中矣”的叹息声。需要指出的是，这类“戏乐”并非一般的戏耍作乐之意。有条史料多少有助于我们了解先秦时期这类“戏乐”的情形：“子华使其侠客以智鄙相攻，强弱相凌。虽伤破于前，不用介意，终日夜以此为戏乐”①。相攻相凌的角力活动尽管不合先王之道，但对于武术而言，却有极为重要的文化意义，因为它标志着一种源于军事活动，又有自己文化特点的人体活动方式终于出现，它成为先秦时期武术初始形态的主要构成之一。

先秦时期的角力主要体现为一种供统治阶级“戏乐”的活动形式，与此同

① 《列子·黄帝篇》，《四库全书》文渊阁版

时，另一种体现为徒手搏斗技能的“手搏”活动也在发展着。手搏的出现当然与狩猎和军事活动有关，但发展到春秋战国时代，手搏已基本成为一门相对成熟的搏击技能。《穀梁传·僖公元年》记鲁公子友与莒“相搏”，范宁注：“搏，手搏也”。又，《左传·僖公二十八年》：“晋侯梦与楚子搏”，杜预注：“搏，手搏也。”上述材料反映了当时手搏已是一种社会上较为普遍存在的徒手搏斗技能。《庄子·人间世》中有段关于徒手相搏的话值得引起人们注意：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧”，说明此类拳搏是以“巧”相斗。“以巧斗力”也是中国武术历史上一贯秉承的技击旨趣，这反映出当时的手搏技巧已有相当成熟的发展。

2. 剑术技艺

春秋战国时期，剑的制造及剑术技艺都得到了前所未有的发展，进入了它的第一个鼎盛期。春秋战国，随着冶炼水平的提高，制造剑的技术水平也有了很大进步。尤其在南方的吴越之地，因地理环境水网纵横，战车难有用武之地，因此步兵水兵就成为主要军种，剑也就成了军队的主要装备。例如，像鱼肠、干将、莫邪等剑，均出自吴越的工匠之手。另外，前些年考古发掘中出土的“吴王夫差剑”、“越王勾践剑”等，做工精美，剑刃锋利，充分反映了当时制剑水平的高超。此时，另一个值得注意的现象是，当时铁制兵器逐渐登上舞台，因而铁剑数量也逐渐增多。锻制工艺水平的提高，也使剑身的加长成为可能。从目前出土的铁剑情况看，其长度有不少都接近 1 米或超过 1 米。当时的剑有长短之别。《庄子·说剑》云“王曰：夫子所御杖（剑），长短如何？”可见剑随人需而分长短。

剑为短兵，原是军中的装备之一。《左传·襄公二十三年》记：“（赵）鞅用剑以帅卒”，杜预注：“用剑，短兵接敌，欲致死。”但是，春秋战国时期，一种不同于军事征战的“两两相当”式的斗剑活动开始在社会上盛行起来。汉人有民谚云：“吴王好击剑，百姓多剑瘢”，生动地反映了这一点。对于当时的斗剑活动进行了较为详细描述的当数《庄子·说剑》篇一文。该文说的是赵文王喜欢剑，并招致了数千身穿短衣、头发蓬乱、性情刚烈的斗剑士，“日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌”。庄子的这段记述至少反映出这么几点：首先，这类斗剑活动并不具有军事意义，斗剑士们两两相当的较技，完全为了满足统治者的观赏；其次，当时已出现了依附权贵的职业化的斗剑士；还有，这种斗剑是种相当惨酷的竞技较量。值得提到的是，《说剑》篇中还记有一段相当精妙的剑术理论：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”应该说，这一理论在整个中国武术史上产生了极为深远的影响，如明代俞大猷的《剑经》理论和后来太极拳论，都与此一脉相承。

由于史料所限，目前很难对春秋战国时的剑技情况作进一步的具体分析。但是，《史记》中所辑录的《吕氏春秋》一段话无疑相当重要。《吕氏春秋·剑

侈》云"剑技乃'持短入长，倏忽纵横之术也'"①，表明了剑术是种"短兵长用"之技，"持短入长，倏忽纵横"八字，可以说概括出了中国古代剑术的基本技术特征。另外从一些零星的资料中还反映出，当时社会上的习剑、论剑之风是极为普遍的。如司马迁在《史记自序》中称其祖上一支在赵以传剑论显，《史记·刺客列传》记"荆轲尝游过榆次，与盖聂论剑"，而有位名叫鲁句践的人当闻说荆轲刺秦王事后曰："嗟呼，惜哉！其不讲于刺剑之术也。"

（三）春秋战国时期的武术理论建构

春秋战国时期武术初始形态的形成不仅反映在活动形式上，同时还深刻地表现在当时的理论建树上，从而成为当时武术初始形态的有机组成部分。

众所周知，春秋战国是中国历史上一个诸子蜂起、百家争鸣的文化繁盛期。当时，随着社会制度的变革，原先"学在官府"的局面被打破，"私学"在社会上发展起来，从而形成了不同观点的学派，其中主要有儒、道、墨、法及兵家、道家、农家、杂家等等。在这样一个社会文化背景中，人们很自然会从习武实践中总结各类武技经验，进而形成理论。后来的《汉书·艺文志》中曾收录《手搏》6篇和《剑道》38篇两书名，被列为"兵技巧类"。此两书极可能是汉人对先秦以来手搏之技和剑法理论的集粹。

按其特点，当时的武术理论基本可以分为两大类：一类是对于技击方法进行的描述。如《庄子·人间世》中说道："且以巧斗力者，始于阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。"类似的材料还见于《荀子·议兵》篇云"技击中，"手臂之捍头目而复胸腹也，诈而袭之与先惊而后击之一也。"另一类是对武技之道进行的深刻论述。如《庄子·说剑》篇中记用剑之道当是"示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至"。这一理论对后来产生了极为深远的影响。另外，《吴越春秋》中那段越女关于"手战之道"的著名论述，更是中国古代武术理论中的经典之言。越女先说道："妾生深林之中，长于无人之野，……窃好击之道，诵之不休。"此言表明越女是位民间习武者，所谓"诵之不休"，按文意，当指对武术理论著作的研读。接着，她提出武技"其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳。开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻"②。显然，文中的"手战之道"即是指武技之道，该论提出了诸如开闭、内外、形神等等一系列理论范畴，不少表述当是传统武术理论中的经典性名言，至今为人所道。虽然《吴越春秋》一书成书较晚，越女故事本身也不

---

① 史记·司马相如传索隐注. 上海：上海古籍出版社，1986

② 吴越春秋·句践阴谋外传. 贵阳：贵州人民出版社，1993

乏神话色彩，但春秋之时吴越一带乃是制剑名地，而且汉代王充《论衡》中提到“剑使之家，斗战必胜，得曲城越女之学”，可见越女善剑当非空穴来风，有其可信一面。

另外，应该提及的是，像《庄子·人间世》和“越女论手战之道”中，已开始运用了中国古代哲学中的阴阳学说理论。庄子所言阴阳是指双方“斗力”中的变化，而在越女的“手战之道”中，阴阳则是一种“道”的存在，并在“阴阳”概念的基础上推绎出了诸如开与闭、内与外、形与神等属于手战之道的一系列范畴。

总之，大约从西周至春秋战国，中国的武术正逐步从军事中分化出来，并在其他多种文化影响下，开始有了自身活动特点的初始形态，但它与当时的军事活动又保持着高度的交融关系。把这个时期的武术称为“初始形态”，是因为尽管此时的武术开始具有了自己相对独立的活动特点和文化属性，然而与后来成熟的武术形态相比，则表现出它的初期性和不完善性。比如：①作为分化出来的以“两两相当”为特征的武术活动，在很大程度上是为了统治阶级的享乐之用，这种特点与公元一世纪罗马贵族命奴隶们在圆形广场上进行残酷拳斗以满足其血腥嗜好极为相似。②这时段的武术无论在活动内容或理论建构上，还显得比较单一。因此，中国武术的进一步发展、充实与完善，有待于它日后的历史进程。

思考题

1. 如何认识原始社会时期人们社会活动对武术萌生的价值和意义？
2. 西周时期的“武舞”对古代武术的形成与发展有何意义？
3. 请概述春秋战国时期武术的初始形态特点。

第二章

秦、汉、三国时期的武术

公元前221年，秦王朝统一六国，结束了诸侯割据的混乱局面，建立起了中国历史上第一个中央集权制政权。由于秦政权实行残酷统治，故激化了社会矛盾，尽管它为了防止六国贵族的再起和人民的造反，曾下令收缴天下兵器，以禁民间执兵习武，但并没有挽救它最终灭亡的命运。公元前206年，刘邦和他的文臣武将们经过多年征杀，建立起了汉王朝，史称“西汉”。汉代的政治、经济、文化都得到了较快发展，但东汉末年，社会矛盾尖锐，群雄蜂起，逐步形成了魏、蜀、吴三国鼎立之势，中国历史进入了三国时代。武术，就在这样一个历史背景下也体现出它新的发展特色：①武术活动内容丰富多样；②武术活动呈艺术化发展趋向；③理论形式上出现了口传身授的“秘诀”、“要术”及专门性理论著作，并且已涉及“武德”的问题。

第一节　秦、汉时期的角抵手搏活动

一、角抵的形式与内容

在秦王朝统一六国之前，诸侯们“以为戏乐，用相夸示”的角力活动，经过秦王朝完成统一大业后的“车同轨，书同文”的政治变革，正式更名曰“角抵”。从此，“角抵”一词屡屡见于我国的古代史籍中。

由于角抵活动是从先秦诸侯作为“戏乐”的角力活动发展而来，因而在秦代，这种“两两相当，角力角技艺”的活动，主要也是在宫廷内进行。《史记·李斯列传》中记“（秦）二世在甘泉，方作角抵、优俳之观”。将角抵与优俳并连一起，足以说明角抵活动本身所具有的观赏性。

关于秦汉时期的角抵形式，《史记》和《汉书》中有不少学者曾进行过注

释。东汉学者应劭注"角抵"云："角者，角技也；抵者，相抵触也。"颜师古进一步证曰："抵者，当也"，即抵抗之意。而文颖则明确指出："角抵者，两两相当，角力、角技艺"①。可见，秦汉时的角抵并非是种单一的活动形式。关于这点，我们可从现有的一些秦汉文物中窥得当年的角抵情形。1975年在湖北江陵县凤凰山秦墓中出土了一把木梳，上面绘有一幅角抵图：图上绘有三人，都是束发裸身，下着短裤，左边一位像是执事之类（腰束白带者），右边两人（腰束黑带者）正作格斗状。一人左弓步，出右手；另一方则出右步，以左手破其攻势，右手直打其中线，被击者头略略后仰。寥寥数笔，便将其格斗时的刹那情景描绘得神形栩栩。从人物的装束及画面上所绘的布幔看，当是官家皇室内的角抵场面（图1）。另外一幅河南省密县打虎亭二号东汉墓壁画上绘的角抵图，则是两位束发裸身的魁伟力士对峙而立，相互注视对方。虽然摔跤还是搏打尚不得知，但同样体现出了"两两相当，角力、角技艺"的活动特征（图2）。

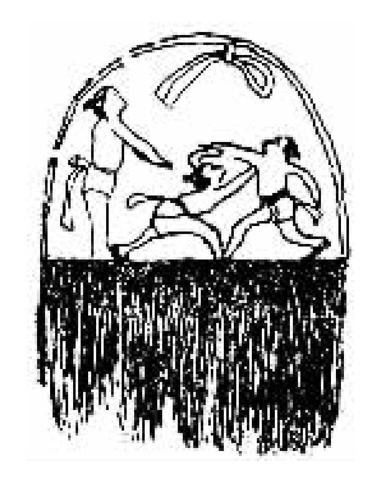


图1　湖北江陵县秦梳角抵图



图2　河南密县打虎亭东汉墓壁画角抵图

汉初的几十年，是社会经济逐步恢复、发展的时期，尤其到了汉武帝时，更是呈现出一种繁荣景象。社会经济的繁荣，有力地推动了各类文化的发展。值得注意的是，汉代的角抵有了新的发展，它在原来"两两相当，角力、角技艺"的基础上，还吸收了其他活动内容，从而形成了一种规模宏大的综合性文体表演——角抵戏。角抵与角抵戏是两个既有一定文化关系，又有各自内容特点的活动形式。根据史料，汉代的角抵戏除了一些两两相当的

① 史记·李斯列传及《汉书·武帝本纪》注，上海：上海古籍出版社，1986

武术表演外，更多的是包括了各种舞蹈、杂技、幻术等内容，前人注角抵戏“盖杂技乐也[1]”，也有人称此为“大角抵”或“角抵奇戏”。《汉书·张骞传》记“大角抵，出奇戏诸怪物，多聚观者”，东汉人张衡《西京赋》中所写的“临迥望之广场，程角抵之妙戏”，也是指这类活动。

稍后晋代的《西京杂记》中有段记载，对于我们了解当时的角抵戏对武术的文化影响有一定帮助：

古时，事有东海人黄公，少时为术，能制蛇御虎，佩赤金，刀以绛绘，束发，立兴云雾，坐成山河。及衰老，气力羸惫，饮酒过度，不能复兴其术。秦末，有白虎现于东海，黄公乃以赤刀往厌之。术既不行，遂为虎所杀。三辅人俗用以为戏，汉帝亦取以为角抵之戏焉。

很显然，这一角抵戏有具体的故事情节，在表演形式上似乎也符合“两两相当”的要求，其中一人执刀扮演黄公，一人扮演白虎。但它与各尽所能“角力、角技艺”的角抵并不相同，因为其活动过程是预设的，即执刀的黄公要被白虎所制。其程式与后来武术对练套路中的“空手进刀”极为相似，不过它具有情节性，可能更强调舞台艺术的表演，所以“东海黄公”在有关中国古代戏曲史研究中一般被视为最早的戏曲剧目。同时，通过这一点我们也不难看出，这类戏剧活动对武术产生的文化影响作用。

汉代将一些歌舞、戏剧或杂技等表演形式称为“角抵戏”或“百戏”[2]，这种情形，在历史上延续了很长时间，后来的各代史籍中也不乏记载。

这里需要特别指出的是，古代的角抵（相扑）与角抵戏（百戏）有一定关系，但两者显非同一活动形式。从资料的记载看，角抵是一种既有一定观赏价值、但又具有一定实战意义的“两两相当，角力角技艺”的竞技搏斗，而角抵戏则是种包括多种歌舞、戏曲、杂技及幻术等在内的“杂技乐也”。明白了这一点，那么《汉书·武帝本纪》中所记的“（元封三年）春，作抵戏，三百里内皆来观”，乃指“鱼龙蔓延”之属的角抵戏，而非什么汉代的“打擂”活动。

二、手搏的技术特色

在汉代，个体性的徒手搏杀之技称为“手搏”或“弁”（卞）。《汉书·甘延寿传》引孟康注云：“弁，手搏也。试武士用手搏，以手搏固实用之术也。”手搏与角抵是何种关系，古人对此的认识并不一致，如有人曾认为，“手搏为卞，角力为戏”[3]。宋代学者王应麟在《汉书艺文志考证》中，曾注手搏即是角抵。虽然从

① 《汉书·武帝本纪》注. 上海：上海古籍出版社，1986

② 《隋书·音乐志》云：“奇怪异端，百有余物，名为百戏。”

③ 《汉书·哀帝本纪》苏林注. 上海：上海古籍出版社，1986

活动的特点看，两者并非为同一概念，但也难以否认它们之间的相连关系。因此，“手搏”固然是徒手搏杀之技，但“角力”或“角抵”，决非单一的竞力活动。对此，唐人曾明确指出，“其后，人通以角胜之戏为角抵焉。或独以两人竞力为角抵，非也”①。

《汉书·艺文志》中记有《手搏》6篇，被列为“兵技巧”类，什么叫“兵技巧”呢？作者班固说道：“技巧者，习手足，便器械，积机关，以立攻守之胜者也。”很明显，这里说的“技巧”是指一种训练形式，通过这种训练形式，是为了活动手足，以便更好地进行各类器械训练，并且同时积累起一定的技击方法与经验，从而达到克敌制胜的目的。严格讲，徒手搏斗之技在大规模的军事冲突中并无多大的实用价值，手搏训练对于披坚执锐的军士来说，主要是“习手足”，以便器械的使用。明代著名军事家戚继光在《纪效新书》中说，习拳是为了“惯勤肢体，活动手足，此为初学入艺之门也”的观点，与前者是一脉相承的，并一直深深地影响着整个传统武术的训练理论。

手搏，作为一种“手对战”之技，在方法上必然以“击”、“打”为主，但至战国末年和秦汉时期，手搏已呈现出多样化状态，打法已相当精巧。如《睡虎地秦墓竹简·法律答问》记战国末年的秦国法律规定，“以兵刃、投梃、拳指伤人，揞以市。”其中所言的“拳指”，有的学者认为即是“拳掌”，“反映了拳、掌概念的普及化”。② 汉代，手搏的内容更为丰富，已形成了一个多种打法、手足并用的技术体系。关于打法，可从许慎的《说文解字》“手”部中窥得一斑。如批，反手击也；擎，旁击也；挨，击背也；捭，两手击也； ，刺也； ，过击也，捣头也等等③。关于腿法，班固称手搏是“习手足”，显然寓含腿法练习的意思。值得注意的是，汉代的手搏技法中已有了“拿法”，也即一般所谓的擒拿术。上文提到的金日 用“捽胡”技法将莽何罗擒获，而捽胡，就是一种以控制对方头颈为主要特点的擒拿格斗术。

汉魏时期，手搏活动不但作为一种军事技能存在，善此技者经过考试能得以升迁④，同时也受到其他社会人士的喜爱。《汉书·哀帝本纪》云哀帝“雅性不好声色，时览卞射武戏”，这是指在统治阶层的开展状况；左思的《吴都赋》中说吴国人喜欢“翘关、扛鼎、拚、射、壶、搏”，“拚”，即“弁”的异写，反映了手搏活动在当时拥有的广泛民众基础。

---

① 苏鹗. 苏氏演义卷下.《四库全书》文渊阁版

② 马明达. 说剑丛稿·手搏初探，兰州：兰州大学出版社，2000

③ 马明达. 说剑丛稿·手搏初探. 兰州：兰州大学出版社，2000

④ 汉书·甘延寿传：“（延寿）试弁，为期门，以材力爱幸。”（上海：上海古籍出版社，1986）

第二节　汉代、三国刀剑技艺的发展

一、剑术的衍变

青铜剑在战国时期是军中的主要短兵装备并一直延续到秦代。在陕西秦始皇陵兵马俑坑中，曾出土了一批青铜剑，其长度大约在 81 ~ 94 厘米之间。另一方面，战国时期铁剑也已出现，至秦末汉初，铁制剑逐步取代了青铜剑。同时，由于当时冶炼技术的发展，使剑的韧度大大提高，故使得剑身加长成为可能。应该提到的是，战国开始，还出现了一种长柄剑（又称长铗，铗即剑柄），长柄剑要比短剑更具威力，既可刺，又可双手挥杀，充分体现出“一寸长，一寸强”的优势来（图 3）。在战国末年的荆轲刺秦王中，荆轲拿的就是一把一尺八寸的铁剑，而秦王所持是把七尺长剑。按先秦长度换算，荆轲的剑不足 36 厘米，而秦王之剑约 1.4 米左右。如前人评曰，荆轲的“尺八匕首不足恃”，而秦王之胜，“介七尺之利也”①。长剑的威力通过这一惊心动魄的历史事件而充分表现了出来。

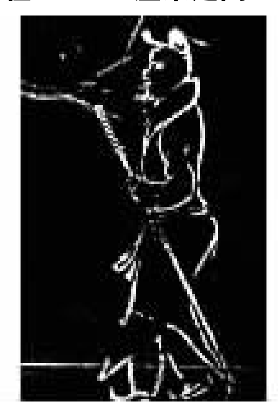


图 3　西汉墓壁画长剑图

然而，在骑兵纵横驰骋的战场上，由于马速很快，杀伤敌人主要靠挥臂劈砍，这样一来，双刃的剑就不如厚背薄刃的刀来得便利，而且不易折断。因此，西汉时期开始，一种环首铁刀逐渐出现在军事战场上，并同时把剑从战场上慢慢排挤出去，从而使剑基本作为古代社会中的一种私斗兵器得到了进一步发展。

习练剑术在汉代是很普遍的事，这从两个方面可以证实。一是在统治集团、士大夫阶层普遍开展。淮南王刘安在当太子时，就好击剑，学了一阵子后，自以为无敌，听说有个叫雷被的郎中善剑，召来比武，雷一再谦让，最后误中太子②。显然，这种斗剑已寓有比赛成分。另外，像司马相如、东方朔等人，年少时都好习学剑术。剑在当时被称为“君子武备，所以卫身”③（图 4）。有块山东嘉祥县出土的汉画像石上，真实地刻画了一幅“斗剑图”。图中两对剑手正在交锋比试，

① 史记 · 刺客列传集解. 上海：上海古籍出版社，1986

② 汉书 · 淮南王安传. 上海：上海古籍出版社，1986

③ 汉书 · 隽不疑传. 上海：上海古籍出版社，1986

而两边各有四人拄剑相列（图 5）。



图 4　山东沂南出土汉画像石摹本佩剑武士图



图 5　山东嘉祥县出土汉画像石“斗剑图”

其次是在民间的习剑击剑之风也很盛。《汉书·地理志》记，“吴、粤之君皆好勇，故其民至今好用剑，轻死易发。”东汉时，豪强地主往往“养剑客以威黔首”①，此类剑客多半是以其剑术寄食于豪强者。从资料来看，当时的习剑已很讲究剑技的师承与方法。东汉王充的《论衡》中说：“剑使之家，斗必胜者，得曲城、越女之学也②。两敌相遇，一巧一拙，其必胜者，有术之家也”。

历史上，中国武术的延绵主要由师徒传承的方式来进行。关于剑技的师承，东汉初期王充的《论衡》一书中仅提到了曲城、越女两家，而到了东汉末，依曹丕的《典论》所记，剑术已“四方之法各异，惟京师为善。”曹丕从小就跟随多位剑师学习，最后随一位名叫史阿的河南人习练，尽得其法。

曹丕的《典论·自序》中还生动地记述了昔年他与奋威将军邓展进行的一场剑技比赛，这对了解汉魏时期的剑技来说，是段非常重要的记载。说的是有次曹丕与平虏将军刘勋和奋威将军邓展一起饮酒。由于曹丕常听说邓展善徒手格

---

① 杜佑《通典》卷 1，引崔实《政论》，《四库全书》文渊阁版

② 按：“曲城”一作“曲成”，《史记·日者列传》中曰：“齐张仲、曲成侯以善击刺学用剑，立名天下”

斗，又通晓多种兵械，甚至还能空手入白刃，因此曹与邓两人谈论了很长时间有关剑术的话。谈论中曹对邓说，你所谈的剑法未得真传。当时大家饮酒饮得两耳发热，正在吃甘蔗。于是两人便以蔗为杖。比试中，曹三中其臂，旁边的人看了大笑。邓心中不服，要求再比。曹丕知道邓展想取其中线，故意贸然深进，似乎给对方一个破绽，待引得邓迎前时，曹乘机后移步法，击中邓之前额。对于曹丕的高超剑技，周围的人很感惊奇。曹丕对邓展说："我希望邓将军能将以前所学丢弃，重新练习真正的剑道。"①从这段记载中可以看出以下几点：其一，这是种"两两相当"的竞技比赛，并非军事阵战。其二，比赛用具以蔗代剑，是种单纯的技艺验证，这与《庄子·说剑》中所记述的情况有了根本区别。其三，习练剑技须入正道，否则难得真谛。

除了这种"两两相当"的格斗较技外，在当时舞蹈文化的影响下，剑又向飘逸典雅的"剑舞"发展。此外，在东汉谶纬神学的影响下，剑开始被罩上了一层神秘的外衣，成为一种能昭告凶吉的神物。据说东汉光武帝刘秀未贵时在南阳鄂山曾得一剑，文曰"秀霸"，后来刘秀果然得天下。这一风习显然已远离武术的文化本质，而成为一种君权神授的文化象征。

二、刀术的兴起

刀与剑在军事活动中的更替，并不是在朝夕之间内完成的，而有个逐步发展的过程。但刀作为军队中的正式装备，起于汉代则是无疑的。近人周纬的《中国兵器史稿》中云："重刀之习，起于汉代。"事实上，两汉时刀不但开始在军队中成为主要武器装备，社会上佩刀习俗也开始出现。据记载，当时许多大臣、将军等都是佩刀而非佩剑，出土的东汉晚期墓中的一些农夫俑，也都佩带环首铁刀。由于资料的缺佚，目前尚难对汉魏时期的刀法技艺进行具体描述。但按照一般理论推测，厚背薄刃的刀取代双刃的剑，象征着短兵实战技艺进一步向"砍劈"的方向偏重。因为在骑兵快速冲驰下，士兵掌握"砍劈"的技术显然要比掌握"推刺"的技术来得实用有效，同时也大大提高了兵械的使用寿命。

环首铁刀在汉代兴起后，不久就通过朝鲜半岛传到了日本。1962年，在日本奈良天理市的古墓中发现了一柄东汉年间中国制作的环首铁刀，刀身镌有"百练（炼）清刚（钢），上应星宿，下辟不祥"等金错铭文。把刀作为随葬品，证明墓主生前对它的喜爱。另据《日本武器概要》所记，日本各地曾有不少汉刀和日本对汉刀的仿制品出土②。可见汉刀传入日本，对日本刀制产生了很大的影

① "余亦愿邓将军捐弃故技，更受要道也。"《三国志·魏书·文帝纪》裴松之注》，上海：上海古籍出版社，1986

② 唐豪. 古代中、朝、日剑术交流的若干考实. 北京：人民体育出版社，1958

响。当然，汉代铁刀传入日本，主要是通过民间渠道，而以官方邦交输入日本，则是在三国的曹魏时代了。公元236年，日本邪马台女王卑弥呼曾派遣官员来中国通好，当时的魏明帝热情接待了这些友好使者，并回赠了一批珍贵礼物，其中包括"五尺刀二口"①。其后，两国使者来往不断，魏国的每批馈赠礼品中也总是有刀。另外，像被日本至今称为"国技"的"剑道"，其名也出自汉代。这些情形说明，汉魏时期，中国刀剑文化对于日本的影响是十分久远的。

第三节　其他兵械活动

一、长兵与短兵

汉代军队中的长兵主要是戟和矛，尤其由戈发展而来的长戟，是汉代军队中最主要的兵器。但到了三国时期，矛大量见于记载，显然已开始取代戟的地位。矛的技法主要是刺。蜀国名将张飞就是善于使矛，史书上记他在当阳长阪"据水断桥，瞋目横矛"，曹兵"皆无敢近者"②。矛又称"矟"或"槊"。马上使稍又称"马矟"或"马枪"。

棍的使用在先秦材料中曾有记载，如《吕氏春秋·贵卒》中记中山勇士"衣铁甲，操铁杖以战"，然秦汉时却不多见。秦末陈胜、吴广农民起义中"斩木为兵"用棍作战，实出于无兵械可用的原因。有意使用木棍作战的，见于《三国志·吴志·贺齐传》中。讲的是贺齐有次受命出征讨伐，在作战中为了需要，特地挑选了"有力精卒五千人为先登，尽捉白棓（棍）"，最后攻入了敌阵。

此外，汉魏时期的长兵在史料中还有"长刀"、"斧"等，但由于记载过于简略，因而难以对其进行具体的说明。

短兵除了上文提及的刀、剑外，还有盾与短戟等。盾，又作"楯"，是古代战场上一种与短兵相配的防卫兵器。在弓矢和长兵面前，要持短兵贴身近战，如无盾牌，几乎不可能。因此，一手执盾，一手执剑（刀），防中有攻，攻中有防，形成了一套具有自身特点的技艺。鸿门宴上，樊哙带剑拥盾闯入军门，拿着长戟的卫士欲阻拦他，"樊哙侧其盾以撞，卫士仆地"③。寥寥数字，盾的用法被勾勒了出来。一直到明清，刀盾组合仍是古代军事武艺中的重要构成之一。

短戟，汉魏之际有单、双之分。双戟又名"持复"或"坐铁室"。曹丕《典论》

① 三国志·魏志·倭人传，上海：上海古籍出版社，1986
② 三国志·蜀志·关羽张飞传，上海：上海古籍出版社，1986
③ 史记·项羽本纪．上海：上海古籍出版社，1986

中说他"少晓持复，自谓无对"，又注曰"俗名双戟为坐铁室"。后来又向河南淮阳人袁敏学习单戟，"以单攻多，每为若神，对家不知所出。"对自己武技较为自负的曹丕，对他这位单戟老师却十分推崇，云："先日若逢敏于狭路，直决耳"，意思是随从袁敏习技时，每与他交手试技，常常败北。

二、艺术化的兵械活动

早在先秦史料中可以看出，西周、春秋时期的击刺之术因受到"舞"的深刻影响而形成了"象舞"、"万舞"。至战国时期，又从原先的讲武中分化出了"两两相当"的角抵活动，成为统治者的享乐消遣。而到了汉代，角抵活动更在广泛吸收了如舞蹈、音乐、杂技、戏剧和幻术等艺术内容基础上，形成了规模庞大的角抵戏。这种发展趋向对于汉魏时期兵械活动的艺术化发展，无疑会烙上一道深深的文化印记。

"项庄舞剑，意在沛公"，是一个大家熟知的典故。鸿门宴上，项庄以庆寿为名，为项羽、刘邦舞剑，而意在刺杀刘邦。值得注意的是项庄舞剑前所说的话，曰："君王与沛公饮，军中无以为乐，请以剑舞"①。由此可见，当时军中饮酒以舞剑助兴，并非是件稀罕之事（图6）。类似情况在别的史料中也有反映。《三国志·吴志·甘宁传》中记吴国大将凌统一直心怨甘宁曾杀其父。有次凌统正好与甘宁、吕蒙一起饮酒。饮到酒酣之际，凌统起身以刀舞，甘宁也随之起来曰



图6　山东沂南出土汉画像石剑舞图摹本

① 史记·项羽本记.上海：上海古籍出版社，1986

“宁能舞双戟”，吕蒙一看双方之舞都有所图，便一手持刀，一手持盾，将双方分开。这段记载中所提及的‘刀舞’、‘双戟舞’，显然是种非军事性的个体性表演，反映了汉魏时期兵械活动的一种新发展。

除了史料记载外，类似这样的兵械活动在一些汉画像石上也不乏可见。如两幅江苏铜山和徐州汉墓出土的画像石所刻画的‘比武图’，当是在统治阶级内部进行的表演性击刺活动（图7、图8）。



图7　江苏铜山汉墓出土画像石比武图

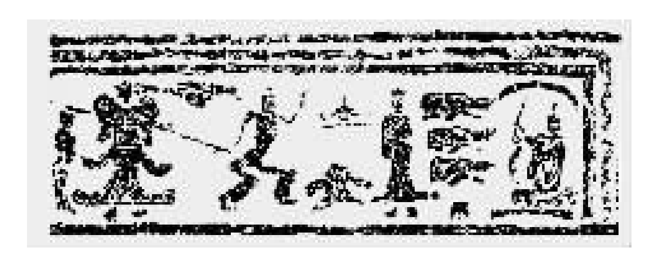


图8　江苏徐州汉墓出土画像石比武图

图7中的画像中，左方手持长戟向前进攻，右方左手用钩镶（一种防御兵器，两头带钩）格挡，右手用剑还击。右侧另有一人抱刀站立，大概也是位表演者。这种演练方式具有很强的娱乐性，但与《庄子·说剑》中所描述的‘日夜相击于前，死伤者岁百余人’情景完全不同。

第四节　武术理论的发展

汉魏在中国文化史上是一个相当重要的时期。在这种社会背景下，当时的武术理论也在前代的基础上更丰富了，主要体现在以下两个方面。

一、理论的表达形式

汉魏时期武术理论的表达形式大致可分为两类：一种是在传承过程中以口传身授为特征的“秘术”、“要道”，如曹丕《典论》中所言，他规劝邓展“损弃故技，更受要道也。”另一种是以专著的形式出现，这个情况首见于汉代史料。《汉书·艺文志》的“兵技巧”类中与武术有关的书目就有《剑道》38篇和《手搏》6篇。遗憾的是历史并没有给我们留下有关这两种书的具体内容，但在《居延汉简甲编》中有“相错畜，相散手”六个字。著名学者陈怀邦注意到了这六个字，认为此六字是《手搏》6篇中的佚文，并解释说：

相错畜，言二人之手交错相聚畜，其意即搏也；相散手，言由搏手而散手。或张或弛，乃兵之技巧也。

马明达对此作进一步解释说：“‘错畜’是两人摔跌纠缠的样子，‘散手’则是两人由胶着状态分离后控拳而斗的样子。前者言‘摔’，后者言‘打’”①。

二、习武之德的要求及武术价值体系的概括

提出对习武之德的要求，并进而对武术的价值体系进行了基本概括，这是汉代时期武术理论发展的一项重要内容。从王充的《论衡》和曹丕的《典论》中可以看到，当时社会上的习练剑技，已有了明显的师徒传承关系。而在这个传承过程中，汉代已明确提出了一个对习武者的品德要求问题。

关于“武德”，近时有的书中认为在《左传》中已有明确规定：“武德有七，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和众、丰财”。② 但实事上，《左传·宣公十二年》中的这条材料原文是：“夫武，禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和众、丰财者也”，晋人杜预注：“此武七德”③。显然，所谓的“武德有七”，纯为凭空杜撰。而且，文中的“武”乃指军队或军事的价值功能而言，丝毫谈不上什么“是我国最早的带有条款性的武德标准。”查“武德”一词确已出现在先秦文献中，如《国语·晋语九》中记“有武德以羞为正卿④”，《尉缭子·兵教》中亦云：“开封疆，守社稷，除隐患，成武德⑤”。不过，《国语》中所言“武德”，依上下文，是指军功而言；《尉缭子》中的“武德”，亦明确指军队开疆拓土、稳定江山的政治功能而言。而真正具有武术文化意味的、并作为对习武者行为规范的“武德”要求，较早见于司马迁

---

① 马明达. 说剑丛稿·手搏初探. 兰州：兰州大学出版社，2000

② 体育院校专业教材. 武术理论基础. 北京：人民体育出版社，1997：181

③ 春秋左传集解·宣公下. 上海：上海人民出版社，1977年版。又《四库全书》中的《春秋左传注疏》之文亦如此

④ 韦昭注：“羞，进也。”民国时期万有文库版

⑤ 武经直解. 杭州：浙江文艺出版社，1998

的《史记》中。《史记·太史公自序》中写道："非信廉仁勇，不能传兵论剑，与道同符"，接着又写道："习武练剑，内可以治身，外可以应变，君子比德矣。"从历史的角度看，司马迁的这段文字，在中国古代武术理论发展过程中具有里程碑式的意义。首先，此言第一次正式提出了中国武术文化中有关对习武者信廉仁勇的"德"的要求，并将"德"放置于"道"的位置上。这一观念对整个武术以后的发展产生了深远影响，中国传统武术理论中一向以武比德，显然是对这种文化观念的秉承。其次，司马迁的后半句话是对中国传统武术技、身、性整个价值体系的基本概括。文中的"治身"，既包括体育意义上的强身健体，也寓指道德伦理范畴的个人品性修养；文中的"外可以应变"，即是指习剑（武）者技、身、性高度统一的应变能力。技、身、性的有机统一，是中国传统武术延绵不绝的基本价值所在。关于这个问题，早由西汉时期著名的史学家司马迁提出，这是应该值得高度注意的。

思考题

1. 请概述秦汉时期的角抵与手搏活动的基本特征。
2. 汉魏时期刀剑技艺的发展特征是什么？
3. 汉代武术理论发展的特点是什么？

第三章

两晋南北朝时期的武术

公元 265 年司马炎逼曹元帝退位建立晋朝，一直至公元 589 年隋文帝灭陈，在这三百多年时间内，朝代更迭频繁，社会动荡，人们习惯把这段多变纷杂的历史称为"两晋南北朝"。这一时期从社会秩序看，虽然是个分裂、动荡的年代，但同时也是中华各民族大融合的时期，像匈奴、鲜卑、羯、羌等少数民族纷纷进入中原。由于战争硝烟不断，促进军事武艺发展较快，各民族之间的武技武艺得到了相当广泛的交流。另一方面，当时偏安南方的一些统治者多沉湎苟安享乐，因而使娱乐表演性武术呈现出新的历史特点。同时，这一时期也是佛教、道教迅速发展的年代，这为日后武术与佛道文化的结缘，提供了基础。

第一节　拳技与武功

一、"相扑"一名的出现及其活动情况

两晋南北朝时，以"两两相当"为形式的徒手搏斗活动，无论在宫廷还是社会上都有较广泛开展。其中值得提及的是角抵活动的衍变。

中国古代的角抵活动，晋代开始又称为"相扑"。《古今图书集成·艺术典·拳搏部》中引王隐的《晋书》记，当时有人在评论相扑时说："相扑下技，不足以别两国优劣，请使二郡更论经国大理人物得失。"古代"相扑"之名的出现，始见于此。以后，古代文献中"角力"、"角抵"、"相扑"，不时互用。同时称"相扑"为下技，反映了时人认为相扑拳搏之技，并非安邦治国之术。

两晋南北朝时，角抵相扑在宫廷贵戚中间开展较为普遍。《北齐书·孝昭帝纪》中记载"诸贵戚家角力批拉，不限贵贱"。文中的"批拉"，是角力的内容，批在古文中又释为打，拉即牵拉，为摔的意思。显然这种角力是延承了前代的基

本形式。另外，不少君王还招募了许多擅长此类技能的人物，以供其需要。有的君王还专门成立了角抵队作为警卫。像“齐文宣受禅之后，警卫多循后魏之仪”，其警卫队的种类就有长刀队、雄戟队、角抵队等①。依此可见，东魏、北齐二朝均曾以角抵士作为君王的警卫。

据史料反映的情况看，当时宫内的角抵相扑活动具有极强的技击性，往往会制对方于死命。《晋书·庾阐传》记载，晋武帝时有位西域健胡矫健无敌，晋人莫敢与较。于是武帝招募勇士，庾阐的父亲庾东应募前往，与健胡相较而扑杀之。又如，《北齐书·南阳王绰传》记南阳王绰非常暴虐，后与人相扑时被扼杀之。

角抵相扑在民间也同样相当兴盛。梁朝人宗懔的《荆楚岁时记》云：“荆楚之人，五月间结伴为相　之戏，即相扑也”②。“相　”是南方对相扑的又一称谓，即争力竞倒之义。从字面上分析，这类活动类同摔跤。某种意义上正是民间相扑活动的广泛开展，才提供了统治阶级招募这类武技人才的社会基础。

引人注意的是，当时一些寺院中也有这类角力活动。唐人张鷟的《朝野佥载》卷2中记载了这么一段材料：

北齐稠禅师，邺人也，幼落发为沙弥。时辈甚众，每闲暇，常角力腾趠为戏，而禅师以劣弱见凌，给侮殴击者相继。禅师羞之，乃入殿中，闭户抱金刚足而誓曰：“我以羸弱为等类轻侮，为辱已甚，不如死也。汝以力闻，当佑我。我捧汝足七日，不与我力，必死于此，无还志。”约既毕，因至心祈之。初一二夕，恒尔，念益固。至六日将曙，金刚形见，手执大钵，满中盛筋，谓稠曰：“小子欲力乎？”曰：“欲。”“念至乎？”曰：“至。”“能食筋乎？”曰：“不能。”神曰：“何故？”稠曰：“出家人断肉故。”神因操钵举匕，以筋食之。禅师未敢食，乃怖于金刚杵，稠惧遂食。斯须食毕，神曰：“汝已多力，然善持教，勉旃！”神去且晓，乃还所居。诸同列问曰：“竖子顷何至？”稠不答。须臾于堂中会食，食毕，诸同列又戏殴，禅师曰：“吾有力，恐不堪于汝。”同列试引其臂，筋骨强劲，殆非人也。方惊疑，禅师曰：“吾为汝试之。”因入殿中，横蹋壁行，自西至东凡数百步，又跃首至于梁数四。乃引重千钧，其拳捷骁武劲。先轻侮者俯伏流汗，莫敢仰视。③。

文中的“腾趠”就是跳跃，而“角力”则显然指用拳之类的“殴击”。这段故事有着浓郁的神话色彩，但其中描写稠禅师练得其臂“筋骨强劲”，其拳“捷骁武劲”，却有着可信成分在内，反映出两晋南北朝时有些寺院内的习武活动，以及僧人习武之旨在于“善持教”。这里有两点顺便指出：

---

① 隋书·礼仪志，上海：上海古籍出版社，1986

② 宗懔的《荆楚岁时记》今本残缺较多，故唐宋人所引，往往为今本所无。此条史料转引自宋人调露子的《角力记》中

③ 此段记载又见宋人李昉《太平广记》卷91

第一，目前不少有关的武术史论著中往往把《朝野佥载》中记述的稠禅师习武视为是少林寺习武活动，从而推断出"少林武功发端于建寺之初。[①]"事实上据《续高僧传》等，幼年落发的僧稠是33岁之后由少林初祖跋陀"令弟子道房度沙门僧稠"。由此可见，僧稠入少林之前已为沙门，其幼年落发之寺并非少林，当为邺城（今河南安阳）一带的僧院佛寺[②]。

第二，旧传说中有称南北朝的印度僧人达摩是少林武术的创始人。关于这点，民国时期的唐豪在他的《少林武当考》等文章中已作了详细论证，达摩只是来华弘扬佛法禅宗，故少林寺又称"禅宗祖庭"。所谓达摩是少林武术之祖云云，纯属子虚乌有，是后人的借托，无任何史料可证。

二、武功活动及其种类

传统武术中有句武谚，叫做"练拳不练功，到老一场空"。功，即功夫。对于功夫，人们往往根据自己的语言习惯，在不同的范围内使用这个词，或指所花费的时间，或指某种技能和造诣。武术在海外又称为"功夫"，就是对武术克敌制胜能力的又一种名词释意。而武术技击意义上的"功夫"，也有二层含义：一是功夫即指拳技本身，另外还可指相对于拳技而存在的又一种人体活动形式。这里所谓的功夫，是指后层意义而言。关于功夫，早在《列子·汤问篇》中已有"近颈承刃，披胸受矢，铓锷摧屈而体无痕"的记载，至两晋南北朝，这方面的史料记述就更为具体：

非凡的手上功夫。《魏书》卷7下上记魏孝文帝有膂力，年十余岁时"能以指弹碎羊髆骨"。羊髆骨就是羊的肩胛骨，足见其指掌功夫之深。另外一位名叫羊侃的人也有类似的惊人功夫。史书上记，有次皇帝对他说，人称你为虎，让我看看你的虎状，"侃因伏，以手抉殿柱，没指[③]。"

非凡的弹跳功夫。《十六国春秋辑补》卷3中记有一个叫郭默的人，"壮勇拳捷，能贯甲跳三丈堑，时人咸异之。"以今天的长度换算，当时三丈之距当在8.90米左右。这是指跳的长度。另据《梁书·羊侃传》记，羊侃曾于山东兖州尧庙中，踏壁直上五寻，横行得七迹。寻是古代的长度单位，8尺为寻。"踏壁五寻"，显然是种飞檐走壁式的能力；而"横行七迹"，大概是一种人踏壁上墙后依靠惯性，改变位移方向横向移动的能力。

金钟罩式的抗击打功夫。《魏书·释老志》中记一惠始和尚，能"身被白刃而体不伤"。这样的功夫后来的史料中也多有记载。

---

① 国家体委武术研究院编. 中国武术史. 北京：人民体育出版社，1997

② 马爱民. 论我国武术史上的稠禅师与嵩山少林寺. 北京：北京体育大学学报，1999（1）

③ 南史·羊侃传. 上海：上海古籍出版社，1986

从以上的记载看，有些内容尽管出自正史典籍，但显然存在一些失实夸张之处。因此，对这类材料必须以实事求是的科学理性态度加以分析，切不可认为凡古书所记载的，都是客观的历史存在。另一方面，这类材料也或多或少地透露出这样一个历史信息：当时出现的多种功法，已成为当时武技内容中的一个重要组成部分。

第二节　刀盾与剑的技艺发展

一、武技中的刀与盾

汉代开始，环首铁刀逐步取代了长剑位置，到了两晋南北朝，刀不但成为当时部队最基本的短兵装备，而且制作精美，深受其他人士所喜爱，成为日常佩带防身之器。后代武术界通用的“单刀”一词，见之于魏晋时期。清末的谭嗣同曾根据晋代著名学者葛洪的《抱朴子·外篇自序》中提到“单刀”及“有口诀要术”一语，认为“若夫单刀，北方之剡器绝术，亦惟稚川（葛洪字）始称之”，并还题铭赞曰：“单刀神者葛稚川”①。但事实上“单刀”一词在此前已见于《三国志·鲁肃传》中。

刀的另一种使用方式就是与盾相配合。在敦煌莫高窟的西魏壁画中生动地描绘了一幅一位手持刀盾的步兵与一位人马都披着铠甲的骑兵格斗的情景（图9）。史料中也有不少将士，手持刀盾冲锋陷阵的事迹。《南齐书·桓康传》中记当时有位名叫王宜兴的人“拳捷，善舞刀楯”曾被十多人用水浇洒而“不能

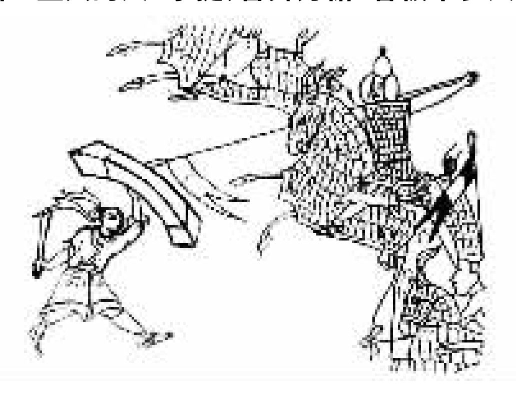


图9　敦煌莫高窟第285窟西魏壁画刀盾步兵与披甲骑兵战斗图

① 谭嗣同全集卷4. 单刀铭并序. 北京：三联书店，1954

著”,反映了刀盾技艺训练水平。

在这种社会条件下,刀盾结合成了一种专门性的技能。《抱朴子·外篇自序》云:“刀楯及单刀、双戟,皆有口诀要术,以待取人,乃有秘法,其巧入神。若以此道与不晓者对,便可以当前独胜,所向无前矣。”葛洪的这段文字告诉我们两个内容:其一,当时的刀盾等技艺已总结出了口诀、要术。所谓口诀要术,当是指一种有关武技的理论精要或方法。其二,这类口诀要术具有极强的技击性。

二、三种剑文化现象

两晋南北朝时,剑的发展出现了三种剑文化现象。

第一,作为格斗武器。仍以剑作为一种防身自卫的兵械,专门从事剑技者,被称之为“剑客”。当时的地主豪强普遍养有私人武装,一些技艺高强的剑客往往被收罗门下。《北齐书》上记有位名叫高昂的人,为了“招聚剑客,家资倾尽。”《魏书》中记一位名叫拓跋仪的人,“少能舞剑,骑射绝人”[①]。将此类剑技与骑射并提,似乎也是种将击寓于舞中,讲究克敌之能的剑技。

第二,作为朝仪礼器。据《晋书·舆服志》载,晋代百官上朝不准带铁剑,而代之以木剑。按照不同的官秩品序,木剑装饰用的材料也各不相同,“贵者犹用玉首,贱者亦用蚌、金银、玳瑁为雕饰。”

第三,作为道教法器。这一时期,由于道教盛行,剑还成了一种被道教所用的法品。普通年间(520—527年),著名道教徒陶弘景曾为梁武帝造“凝霜、道家三洞九真剑”等十三把神剑,上面分别刻有各位真人、玉女的名字。道教之剑主要用于所谓尸解作法、辟邪诛鬼,已远离了武术的文化归属。

第三节　长兵技艺的发展

两晋南北朝时期长兵技艺的发展,主要反映在“矟已成艺”及“入白刃,取大戟”的棍技这两个方面。

一、矟矛技艺的兴起

在两晋南北朝的军事战场上,矟矛开始逐步取代戟,成为骑战中最主要的长兵武器。因为马上作战,人马披有铠甲,而戟有旁枝,不利穿刺,不如矟矛,双锋尖刃,易于透甲。从形制上看,矟与矛本是同类兵器。《释名·释兵》曰:“矛长丈八尺曰矟,马上所持”。可见矟即长矛。从史料看,矟本是北方鲜卑等族的惯

---

① 魏书·昭成子孙传,上海:上海古籍出版社,1986

用兵器，南北朝的频繁战争和文化交流，客观上促进了矟矛技艺的普及与发展，因此南方也出现了许多善使矟矛的将领。

矟在古文中有时又作“槊”。经过三国、两晋的积累，矟到南北朝时，无论在技艺上还是在理论上都趋向成熟，出现了《马槊谱》这样一本理论专著，该书的编撰者就是梁简文帝萧纲。萧纲在《马槊谱》的序言中说：“马槊为用，虽非远法，近代相传，矟已成艺”[①]。这句话，应该是符合矟艺发展的基本情况的。《马槊谱》一书《隋书·经籍志》中尚有收录，以后不见记载，肯定已被历史尘封。从武术的发展脉络分析，矟矛的兴起成艺，基本奠定了我国古代长兵器械中以枪为主的趋势。

说到此时期的矟矛，有必要提及一下“两刃矛”的问题。两刃矛应该是矛的一种变异，所谓两刃矛，就是柄杆的两头都装有矛头。单头的矛，一端装枪刃，另一端为根，两刃矛形制与此有异，其技术也必然不同于一般矛。两刃矛的出现应该是很早的。据马明达所考，早在先秦的《墨子·备蛾传》中已有提及，云“操两丈四矛，刃其两端”，但这种兵器东汉以前记载极少[②]。较早正式使用两刃矛出现在战场上的是三国时的公孙瓒。史书上记他出阵作战，用的就是“两头施刃”的两刃矛。至南北朝，使用两刃矛者在史料中渐多。像以武勇著称的羊侃和冉闵都曾操使两刃矛。梁武帝时，“时少府奏新造两刃矛成”，武帝命羊侃试之，“侃执矟上马，左右击刺，特尽其妙”[③]。这条史料反映出，两刃矛已为当时朝廷专门制作，应有一定普及面。其次，两刃矛的技法不同于一般的长矛，“左右击刺”四字，概括了两刃矛的技艺特点。

从史料看，两刃矛的流行主要是在三国至隋唐之间，它是以马上用枪的兴盛为基础的。正因为如此，像公孙瓒、冉闵、羊侃三个目前所知的两刃矛名将都出于斯时，这决非偶然。近代武术中也有形似的两刃矛，俗名“双头枪”。在形制上，近代武术中的“双头枪”无疑是受到了古代两刃矛的深刻影响，但在技艺上未必有其渊源关系，而是一种文化上的再创造。

二、“入白刃、取大戟”的棍技

棍是两晋南北朝时较常见的一种兵器。晋代葛洪的《抱朴子·外篇自序》中称自己年长后“又学七尺杖术，可以入白刃，取大戟”。杖是棍的别名。西晋时的七尺，相当于今天的1.70米左右。依葛洪所记，发展至晋代，古代棍术已总

---

① 欧阳询等辑. 艺文类聚卷60军器部，《四库全书》文渊阁版

② 马明达《说剑丛稿·说两刃矛》，兰州：兰州大学出版社2000年版。本文有关两刃矛的描述，主要参考了马先生的研究成果

③ 南史·羊侃传. 上海：上海古籍出版社，1986

结出了一定的习练方法，成为一种具有"入白刃，取大戟"价值功能的专门技能。如果说葛洪所言，反映的是当时民间棍技的情况的话，那么在军事战阵上，时人也同样有"人马逼战，刀不如棒"的说法①。通过以上两个方面，我们也大致可了解到两晋南北朝时棍技的一些基本概况。

第四节　表演性武术的发展

从先秦开始，武术在主要受到古代军事的浸润基础上，又不断汲取了诸如舞蹈、戏剧等文化形式的滋养，故其本身就具有较强的表演性和娱乐性，如在此以前出现的角抵、剑舞、刀舞、戟舞等。而到了两晋南北朝，表演性的武术活动又有了进一步发展。

一、拳技活动

秦汉时期，有关徒手拳技活动，大多为一些两两相搏的内容，但在两晋南北朝，则开始有了个人演练的史料记载。从中国武术史的发展看，这表示中国古代武术正在逐步地完善自身的结构内容。《魏书·奚康生传》中有段记述值得引起注意：

正光二年三月，肃宗朝灵太后于西林园。文武侍坐，酒酣迭舞。次至康生，康生乃为力士舞。及于折旋，每顾视太后，举手蹈足，瞋目颔首，为杀搏之势。

文中的"举手蹈足，瞋目颔首，为杀搏之势"数语，生动地描绘了"力士舞"的动作神态。从这条史料中至少可以看出以下几点：①这种"力士舞"显然是种含有"杀搏之势"的单人徒手表演，并在演练中体现出了一种"练时无人似有人"的特点。②文句中云"及于折旋"、"举手蹈足"，说明这种拳技演练动作上已富有变化。至于这种名为"力士舞"的拳技演练本身是否已是一种相对稳定的套路形式，目前尚无其他资料佐证，但它表明中国古代一种与武术单练具有十分相似之处的活动形式开始形成。

二、器械活动

两晋南北朝表演性的武术器械活动，无论在形式上还是内容上，较前有了多方面的发展。有关这类活动的技术形态，目前虽不能进行细致描述，但通过对某些资料的勾画，还是能使我们对当时的这类活动有一基本了解。

资料中首先值得注意的是晋代文学家傅玄所写的《矛俞》和《剑俞》两诗。

---

① 魏书·尔朱荣传，上海：上海古籍出版社，1986

所谓"俞"，宋人郭茂倩的《乐府诗集》中引《唐书·乐志》云："俞，美也。"显然，所谓"矛俞"、"剑俞"，即是对矛舞和剑舞的赞美诗作。傅玄在《矛俞》中写道："进退疾鹰鹞，龙战而豹起"，这是描述其挥舞矛的动作是相当矫健的；接着又说，"如乱不可乱，动作顺其理，离合有统纪"，这显然是作者对矛舞的评论——动作尽管离合多变，但必须符合其规范要求。傅玄在另一首《剑俞》中写道："剑为短兵，其势险危。疾喻飞电，回旋应规。武节齐声，或合或离"①。该诗形象地描述了剑的技术特点，虽然动作"疾喻飞电"，但必须"回旋应规"，合乎要求。

从两诗中都提到了"离"、"合"两字来看，有可能这类矛、剑之舞是种双人的对练性表演。这种表演形式是否为套路，尚无史料说明，但不妨对此进行一点逻辑推绎。既然是种非技击性的演练，那么在此前应该对所表演的内容有所预设性编排，而不大有可能是种即兴式的"临场发挥"。诗句文意表明矛舞和剑舞的动作非常快疾，有离有合，而这种变化都有其"统纪"，都当"应规"。如这一分析成立，即使暂无资料直接证实傅玄所云的矛剑之舞是否有套路，也至少反映了这类表演活动与后来出现的武术套路有着许多相近的文化特征。

此外，这一时期还流传着一些显然是受到杂技文化影响的表演性兵械活动。例如，有人在演练中不时将手中刀剑向空中抛掷，然后又用手接住。这种活动方式在当时被称为"跳剑"或"跳刀"。跳，古籍中又记作"挑"。《南齐书·王敬则传》记敬则跳刀，"高与白虎幢等，如此五、六，接无不中。"这种活动即使在民间习武活动中也有所见。《资治通鉴·晋纪》中记："张昌起兵为乱，绛头毛面，挑刀走戟，其锋不可挡。"胡三省注曰："挑刀，舞刀也。今乡落悍民，两手运双刀，坐作进退为击刺之势，掷刀空中，高一、二丈，以手接之。"胡三省是元人，可见这种向空中抛掷刀剑之技，一直至元代尚有其踪影。

思考题

1. 两晋南北朝相扑活动的特点是什么？
2. 概述两晋南北朝时矟矛技艺的发展。
3. 概述两晋南北朝表演性武术活动的基本状况。

---

① 傅玄的《矛俞》、《剑俞》两诗见宋人郭茂倩的《乐府诗集》卷53. 北京：中华书局，1979

第四章

隋、唐、五代时期的武术

公元589年，隋文帝结束了魏晋南北朝以来数百年的地方政权对峙局面，重新统一了中国。进入唐代，当时的中国封建社会进入了一个空前繁荣的重要历史阶段，相继出现了“贞观之治”、“开元之治”等历史盛况。同样，唐代文化也是一种具有恢宏气度的开放型文化，当时的中外文化交流非常频繁，在这个过程中，唐代文化对外产生了非常深远的影响。隋唐时期这种文化特点，也必然会在武术上有所反映。公元907年，因剿灭黄巢有功、被唐王朝封为梁王的朱温灭唐称帝，国号梁（史称“后梁”），这标志着中国历史进入了五代十国时期。所谓五代，乃指中国北方地区相继出现的后梁、后唐、后晋、后汉和后周；所谓十国，乃指南部和山西地区先后出现的吴、南唐、吴越、楚等十个政权。

第一节　隋、唐社会的尚武之风

一、注重武备、创立武举制

军队是维护政权存在的最基本力量，作为从沙场上拼杀立国的隋唐统治者是深明这一治国方略的。隋唐两代在对原有的府兵制度进行改革的同时，都重视对府兵的训练。在唐代，特别强调对府兵的军事训练，如有“教习不精者，罪其折冲，甚至罪及刺史”①。唐代的府兵，是种寓兵于农的军事组织，具有“兵农合一”的特点。它改变了以前的世袭军户，实际上将兵源、习武活动扩大到了整个国家基层。当然，作为折冲府对军士的训练内容主要是“习射”②，但这种军事

① 司马光《资治通鉴》卷231《唐记》，《四库全书》文渊阁版

② 《旧唐书·职官志》记折冲府训练士兵“居常则皆习射”

建制必然会对整个社会的习武之风产生广泛影响。

唐代统治者重视武备的另一个主要举措就是实行武举制。武举制的创立、实施，是中国文化史上一件甚有影响的事情。所谓武举制，事实上就是中国古代为了选拔军事人才而举办的一种考试制度。武举制正式首创于公元702年唐王朝时的武则天。唐代武举制的考试内容大致有4大类10大项：①射，是考核各种射箭之法。主要有长垛，一种离靶“百有五步，列坐引射”的射法[①]，“坐”乃蹲、跪之意；马射，马射是一种在骑马跑动时的射技；筒射，依《新唐书·选举制》记，当是一种与普通弓箭有异，有一定机械装置，《通鉴释文辨误》卷11中注为“中者洞贯”，故谓“筒射”；步射即是射草人，还有是弓射铠甲的“穿札”。②马枪，即测试马上使枪的技能。方法是将4个木人列于土墙之上，在马奔驰时用重八斤的丈八之枪，击刺木人。③测力，形式有“翘关”，即将一根长一丈七尺、直径三寸半状似门关的树条举十次，其要求是后手持关距“出处无过一尺”；负重，方法是“负米五斛，行二十步”。④材貌，考核的内容主要是身体条件及语言对答[②]。事实上，以上诸项考试内容早在唐初选拔军事人才中已见端倪。据《新唐书·兵志》记，贞观年间对军事人才的选拔中就有关于弓马、翘关及身高等方面要求。

综上所述不难看出，唐代武举制的内容主要是各类射技，其次是马上用枪及力量、材貌。这是冷兵器时代对一位军事人才的基本素质要求。从武术的文化特征看，这种内容与要求并不完全等同于武术，它更大程度上体现为适应战场需要的军事武艺。但是我们要看到，统治阶级的这种选拔制度为一般百姓提供了一个能以个人武艺能力进身仕途的机会，从而对于社会尚武之风起到了客观推动作用。

二、尚武崇侠的社会风习

“侠”在中国历史上有着深厚的文化底蕴，它既体现为“以武犯禁”的“武”的基本特征，同时又显映出“救人于厄，振人不赡”、“不矜其能，羞伐其德”的“义”的道德风范，从而成为中国古代文化中一种理想人格模式。从春秋战国开始，“侠风”流韵不绝。

尚武崇侠，同样是唐代的普遍风习。诚如唐人崔融说的，侠风所向，诸豪们“轻死重义，结党连释，喑呜则弯弓，睚眦则推制。”[③]其中尽管不乏一些社会上的游闲子弟借“侠”自重的轻薄仿“侠”行为，与真正的“侠”大异其趣，但更多的人

① 杜佑《通典·选举三·历代制下》，《四库全书》文渊阁版

② 参杜佑《通典·选举三》及马端临《文献通考·选举七》

③ 旧唐书·崔融传. 上海：上海古籍出版社，1986

是通过对“侠”的赞赏来表达一种情怀，一种希冀建功立业的精神寄托。这一情形尤其在一些知识群体中间更为明显。初唐四子之一的骆宾王《畴昔篇》中就有“少年重英侠”之句，稍后的李白、孟郊、元稹等人也纷纷留下了脍炙人口的诵侠诗篇。诸多佳作中写得最为精彩的是李白讴歌战国游侠的《侠客行》，诗曰：“十步杀一人，千里不留行。事了拂衣去，深藏身与名。闲过信陵饮，脱剑膝前横。……三杯吐然诺，五岳倒为轻。眼花耳热后，意气素霓生。……纵死侠骨香，不惭世上英。”对侠的赞美中，勃发着诗人的生命朝气。另据魏颢所写的《李翰林集序》记，李白少年习剑任侠，并曾手刃数人，“就连长了指甲，骨瘦如柴的鬼才李长吉（贺），也说‘见买若耶溪水剑，明朝归去事猿公’”[①]。唐代这种普遍的重武尚侠风气和唐代统治者较开明的政治制度不无关系。《唐律疏义·擅兴律》中记，“禁兵器，谓甲、弩、矛、矟、具装等，依令私家不合也”，而像弓箭，刀盾及短矛等，则允许“私家所有”。

提到唐代社会尚武之风时，顺便谈一下有关唐代少林寺的习武问题。少林武术起于隋唐，这是长期以来一个甚为流行的观点，其证据似乎有二：①隋末农民军攻打少林寺时，“僧徒拒之”，从而推断出当时少林寺内已有习武活动。②唐初少林寺僧曾帮助李世民抗击王世充，并获得了唐王朝的褒奖，此后少林寺内习武成风。少林僧人助李唐，不但唐碑中有记，而且明清的材料中也沿承此说，尤其因近代以来的传闻、小说及电影等的传媒作用，更使此事不胫而走，似乎已成不易之论。

事实上，以上两条材料均不能作为隋唐时期少林寺习武的佐证。因为就第一条资料而言，受到外来力量侵犯而进行反抗，这是种出自本能的自然行为，不一定非得习了武方可抗拒。而且根据记载，当时少林僧人的抗拒也非常有限，“贼遂火焚塔院，院中众宇倏焉同灭”。[②] 至于第二条史料，唐初少林寺僧助唐，历史确有其事，其人与事见唐裴漼的《少林寺碑》、《少林寺赐田牒》等。但此事能否视为少林武术的肇始，则值得讨论。因为对于少林武术起源的历史结论，应当根据确凿的史料得出，而不能因一个寺院或一个群体参加了一次军事活动就简单推断演绎为是习武活动的证据。“大胆假设”必须与“小心求证”相结合。关于隋唐时期少林寺的习武资料，至今未见只字，后来有人所谓的唐代少林寺已有了“武僧”、“棍僧”云云，不过是明代少林武名鹊起后的一种历史附会，“武僧”、“棍僧”等名，本身到明代才出现。从资料看，历史上，少林寺正式形成习武

---

① 鲁迅“豪语的折扣”。《鲁迅全集》第2册. 北京：中国致公出版社，2001年版，按，“猿公”一语，典出《吴越春秋·句践阴谋外传》中，曰：“处女将北见于王，道逢一翁，自称袁公，问于处女：‘吾闻子善剑，愿一见之。’……袁公操其本而刺处女。处女应即之，三入，因举杖击袁公。袁公即飞上树，变为白猿。”诸如李白的《结客少年场行》中亦有句云：“少年学剑术，凌轹白猿公”。

② 裴漼. 少林寺碑. 王昶《金石萃编》，北京：中国书店，1985

风绪，一直要到元末明初才见诸文字，而在这约 750 年的时间内，至今尚未发现一条有关少林寺开展武术活动的确凿资料，这就不得不使人对所谓“少林武术源自隋唐说”打上一个深深的历史问号！

第二节　角抵与拳技

一、唐代的角抵拳技活动

继两晋南北朝之后，以“两两相当”为形式的角抵活动在唐代是非常盛行的。这种盛行反映在两个方面：

第一，角抵在统治阶级内部的开展。唐代君王中有不少对角抵活动有着浓厚的兴趣，“内园恒排角抵之徒以备卒召”①。比如，唐玄宗、唐宪宗、唐穆宗等人，每赐宴招待时，角抵往往是一项宴席间的重要活动。尤其是唐敬宗李湛，更是“游戏无度”，“喜击球，好手搏”，在他登位的第二年（826 年），就多次下诏招募角抵相扑手。史书上记他“观二军、教坊、内园分朋驴鞠、角抵。戏酣，有碎首折臂者，至一更二更方罢”②。驴鞠是唐代马球运动的一种演变，参加者多为女子，因为温雅安全，故被称为“小打”，以区别骑马击球的“大打”。因此，句中的“碎首折臂”，当是指角抵的惨酷之状。

唐代朝廷管理角抵相扑的机构叫左右军，亦称“二军”。《唐音癸签》卷 14 中记唐代“左右军槌大鼓，引壮士裸袒，相搏较劲”，上文提到的“二军”即指左右军。唐代的统治者也相当注意通过角抵格斗来选拔武技高强的人。唐文宗时，有位名臣叫李绅，闻说所辖军内来了四位精壮之人，李绅即令角抵比武。其中有位名叫冯五千的人，“十万之众为之披靡”，深受李绅赞誉：“直壮士也，可以扑杀西胡丑类。”③可见这种角抵的技击性是很强的。

提到技击性，有必要简单介绍一下唐、五代角抵的基本形式。当时的角抵或相扑，依然是泛指一种“两两相当”的个体性技击形式。基本可以分为两类：一种是摔跤。这种情况在敦煌莫高窟藏经洞壁画中有所反映（图 10、图 11）。

从画面可以看到，角抵手们都袒裸上身，下身穿的短裤也比秦汉的窄狭，非常类似于古代日本相扑手的装束。第二种是散打。唐人周缄的《角抵赋》中云：

---

① 调露子. 角力记·考古. 北京：人民体育出版社，1990

② 旧唐书·敬宗本纪，上海：上海古籍出版社，1986

③ 王谠. 唐语林卷 4，上海：上海古籍出版社，1978

"前冲后做，无非有力之人；左攫右拿，尽是用拳之辈"①。赋中提到了攫拿拳敌，显然所描绘的是一幅散打图景。关于这种形式，别的史料中也有反映。《旧五代史》记后唐庄宗性喜角抵，并自负其能。有次他对一位名叫李存贤的人说："与尔一搏，如胜，赏尔一郡"。当下两人角抵比武，结果"存贤胜，得蔚州刺史"。而李存贤是用什么形式胜的呢？史料中记李存贤是"果一拳而仆"②，非为跤法。

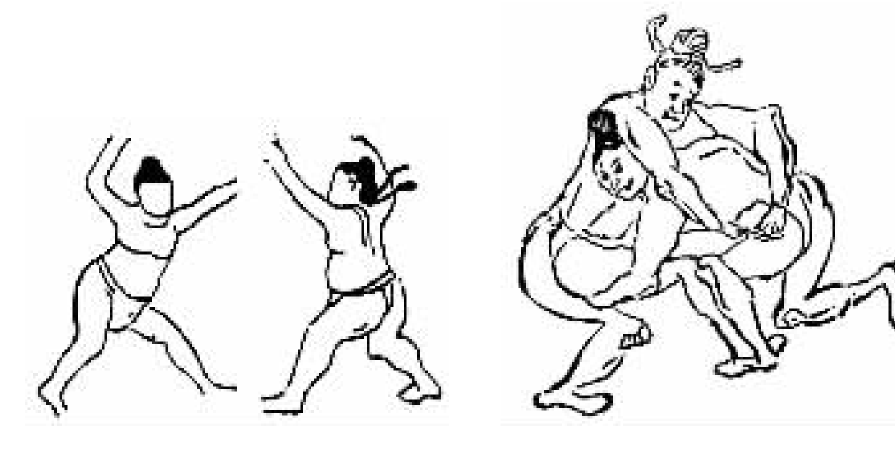


图 10　敦煌莫高窟藏经洞中的唐代相扑图

图 11　敦煌莫高窟藏经洞中的唐代相扑图

第二，角抵在民间的开展。唐、五代民间的角抵活动同样十分兴盛。《吴兴杂录》记"七月中元节，俗好角力相扑"。另外据《角力记》所记，"河南有庄宗遗风，故人多习焉"；豫五陵、鄱阳、荆楚之地，亦以相扑为乐；四川蜀都更是角抵成风，五代时每当春天"新草如苗"时，就有自发结成的"社"来招募勇壮组织比赛，"或赢者，社出物赏之，来马拥之而去。观者如堵，巷无居人。从正月上元，至五月方罢"③。

在论述隋、唐、五代时的角抵时，不能不提到一本关于专门记述角抵的重要书籍——《角力记》。《角力记》作者，署名调露子，大约是五代末宋初时人，书中所记的内容，基本是五代以前之事。有关我国古代的徒手之技，《汉书·艺文志》中曾收有《手搏》6 篇，但早已佚亡。因此，《角力记》是有关这方面目前所能见到的第一部著作，历代公私书家均有收录，全书分五大部分，分别对角抵活动的目的作用、名目衍变和历史出处等作了较全面的记述。如作者在该书的"述旨"中开宗明义写道："夫角力者，宣勇气，量巧智

① 王定保. 唐摭言卷 10，《四库全书》文渊阁版
② 调露子. 角力记·考古，北京：人民体育出版社，1990
③ 调露子. 角力记·出处，北京：人民体育出版社，1990

也。然以决胜负，骋　捷，使观之者远怯懦，成壮夫，已勇快也。使之能斗敌，至敢死者。”应该说，这是对角抵相扑活动的目的、作用所作的相当精要的理论阐释。另外，《角力记》中还记载了不少各地的角抵名手，如“拳手亦高”、少有对手的王愚子父子，膂力过人、号称“河头相扑都知”的姚佶耳，浙江“殊无敌者”的李青州等，这也从一个侧面反映了当时角抵相扑活动在民间的流行。

二、唐代相扑活动的东渐

相扑如今是日本国的传统体育活动，被誉为大和民族的“国技”。但在探寻其历史起源时，显然烙有深深的中国古代相扑文化印痕，就“相扑”一名而言，也无疑源自中国。关于中国相扑何时传入日本，尽管尚有诸说（如汉代传入说，两晋传入说等），但据史料分析，唐代传入的证据更充分。这里所指的相扑形式，不是指那种“不期生死”的格杀①，而是指一种“上身袒露，四臂扭结”的摔跤形式②。

唐代，中日两国的文化交流进入了一个新阶段。当时日本政府曾连续派遣了大批人员（遣唐使）来华学习中国文化，并极力加以汲取模仿。在多次庞大的使团成员中，除了一些学者、官员外，还有不少是前来学习百工诸艺的伎艺人员，这就是中国相扑当时能得以东渐的基本历史条件。尽管目前尚无直接的文字记载，但如将日本古代相扑资料与唐代相扑情况进行比较研究的话，还是不难从中寻得某些历史线索的。

第一，裸袒是唐代相扑的一个基本特点，而在日本，“观古时所绘相扑图，皆赤裸也”③。而且，从唐代相扑图可以看出，当时相扑手下身所着短裤十分窄狭，非常类似于日本古代相扑手所穿的“裈”（图12）。

第二，唐代官方相扑往往要“左右军槌大鼓”以造气氛，这种情况在日本的古代相扑中也有反映。据日本《相扑上览记》记，其宫内进行相扑时，左右各有大鼓五面，“此乃古式”④。

第三，唐代宫廷管理其相扑活动的机构是“左右军”，后来宋代的相扑机构“左右军”之制，也即源于此。日本古代宫内亦有专门的相扑司来管理其相扑活动。“相扑司”分左右两府，“以左府领为左方，以右府领为右方”⑤，这里似乎又

---

① 日本书记．引自日本文献《古事类苑·相扑上》。按：本书所引的日本文献《古事类苑》，乃日本早稻田大学教授零川恒夫先生所赠，特此致谢

② 《江户繁昌记》初编，引自《同上》

③ 《闲田耕笔》，引自《同上》

④ 引自《古事类苑》“武技部十九·相扑上”

⑤ 《古事类苑》，“武技部十八·相扑节”

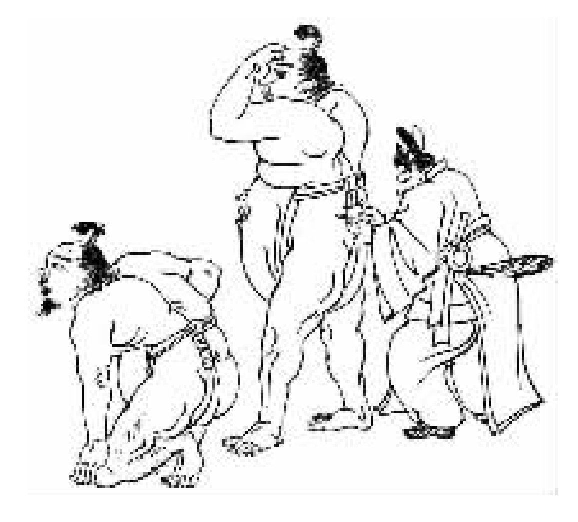


图 12 《古事类苑》中的日本古代相扑图

可看到唐代左右军建制对它的影响。

另外，日本史料记载也为“唐代传入说”提供了佐证。日本古代“至圣武天皇时，国富民荣，世代丰祚，而相扑盛起”①。日本的圣武天皇时期（725—749年），正是中国的大唐盛世。还有一条日本史料记曰：“可见于相扑节之史者，至圣武天皇之天平六年及十年，自恒武天皇（782—805 年）延历十二年始，每年成为恒例。”②

中国古代相扑的东渐，实际是唐代中日文化交流的一个成果。东渐后的日本相扑在长期的发展过程中，必然会更多地吸吮大和民族自身的文化乳汁，从而终于滋养出了具有日本民族特色的传统体育奇葩。

第三节 多姿的兵械活动

隋唐五代的兵械多姿多色，呈多样发展趋向。并且，后代有些兵械形制亦定型于斯。

一、击剑与剑舞

隋唐以前，剑基本上已退出了大规模的军事战争舞台，一方面作为强身自卫

① 《相扑式》，引自《古事类苑·相扑上》

② 《古事类苑》“武技部十八·相扑节”

之兵，另一方面沿着一种与舞相结合的方式，继续向前发展。

明人茅元仪在《武备志》中曰："古之剑可施于战斗，故唐太宗有剑士千人。"唐太宗是否真的有千人剑士，唐史中并无明确记载，但当时确有不少人喜习练击刺之剑，并以此为能。如《新唐书·李白传》中记李白喜"击剑，为任侠"，李白自己也有诗曰："顾余不及仕，学剑来山东"。《册府元龟》中记唐庄宗在某次战役中被围，大将鲁奇"持枪携剑，专卫庄宗"。以上均说明了技击之剑在唐五代时的情况。

唐代剑技的发展，主要体现在艺术化的或与"舞"结合的演练方式上。艺术化的剑技活动，唐代以前已不乏记载，而进入唐代，则达到了一个相当高的水平。唐代文宗时，以李白之诗、裴旻剑舞和张旭草书为"三绝"①。唐人李冗《独异志》中记裴旻"走马如飞，左旋右抽，掷剑入云，高数十丈，若电光下射，旻引手执鞘承之，剑透云而下，观者数千人，无不悚栗。"显然，这种"左旋右抽，掷剑入云"的剑技非为战阵格杀之剑，而更多地体现为一种"观者数千人"的技巧表演。这种剑技表演形式非常类似南北朝时的"跳（挑）剑"之技，但裴旻的表演难度更大，因为他是在"走马如飞"时"掷剑入云"，然后以鞘承之。

除了这种"跳剑"式的使观者感到悚栗的高难度剑技外，唐代的表演性剑技还表现在一种与舞的结合上。关于这点，唐人的诗文中有不少关于这方面的描述。如裴旻就是以剑舞称绝于时。张彦远的《历代名画记》卷9中说："开元中，将军裴旻善舞剑，道玄（吴道子）观旻舞剑，见出没神怪，既毕，挥毫益进。时又有公孙大娘亦善舞剑器，张旭见之，因之为草书，杜甫歌行述其事。是知书画之艺皆须意气而成，亦非懦夫所能作也。"这段材料中，从一个侧面清楚地反映了古代剑舞与书画这两种不同的艺术形式，所体现的通摄无碍、异质同构的文化特征。

唐代宫廷中的另一种剑舞形式就是"剑器"舞，其代表作就是著名诗人杜甫的《观公孙大娘弟子舞剑器行》一诗。关于唐代"剑器"舞是否为持剑而舞，由于这方面材料主要见于一些时人诗作而无具体记载，故前代学者曾有不同意见。如明末的张自烈在其《正字通》中认为："剑器是古武舞之曲名，其舞用女伎雄妆空手而舞"，清代的桂馥在他的《札朴·古剑器》中提出剑器是种"女子以丈余练帛结两头，双手持之而舞，如水流星。"然而，史料考辨应该更为重视时人的记载。综合唐代史料分析，当时所谓的"剑器"，应该即是剑舞，唐人有时也将公孙氏之剑器舞，直接写作"剑舞"。如时人郑处诲的《明皇杂录》记"开元中，公孙大娘善剑舞"②，另有晚唐诗人郑嵎的《津阳门诗中》有句曰"公孙剑伎皆神奇"，自

① 新唐书·文艺传，上海：上海古籍出版社，1986

② 郑处诲. 明皇杂录·逸文. 北京：中华书局，1994

注云："有公孙大娘者舞剑，当时号为雄妙。"此外，我们细细品读杜甫的《观公孙大娘弟子舞剑器行》，也不难感受到诗人描述剑舞者高超技艺的传神之笔："观者如山色沮丧，天地为之久低昂。㸌如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔。来如雷霆收震怒，罢如江海凝清光。"诗人用"㸌如"、"矫如"、"来如"、"罢如"等词，形象地显现了那倏忽多变的剑舞之技。尤其是"观者如山色沮丧"一句，与《独异志》中称裴旻剑舞使数千观者"无不悚慄"有异曲同工之妙。另从杜甫诗末所云的"玳弦急管曲复终"一言分析，唐代剑器舞还应配有音乐。值得一提的是，唐宪宗时诗人姚合也曾写过三首《剑器词》，其中有句云"掉剑龙缠臂，开旗火满身"等，显然其记述的"剑器"也似持剑而舞。

诚然，这种"剑器"舞尽管动作上或骤如急雨，或㸌如射日，或如雷霆震怒，或如江海凝光，以使观者悚慄沮丧，但毕竟是种表演性的剑舞，与战场格杀不能同日而语。毋怪同样是唐代诗人的司空图会发出慨叹曰："楼下公孙昔擅场，空教女子爱军装。潼关一败胡儿喜，簇马骊山看御汤"①。

另有一点需要补充的是，中国古代剑形基本定型于唐代。中国古代的剑形，从先秦开始，经秦汉两晋及唐，其形制时有变化，但自唐后则基本定型。近代学者周纬在《中国兵器史稿》中云："唐剑形制则完全变更，失去周制而独树一型，后人守之，数千百年，无所改变，此可谓剑至唐代即为后世统一模型矣。"

二、枪的形制与技艺

唐代的军中长兵，以枪为主。当时的资料中，记载着许多战将善用矟、矛的事例，像众人熟知的秦叔宝、程咬金、尉迟敬德、单雄信等人，都是善于马上用枪的骁将。枪的技术特点在于刺。《旧唐书·哥舒翰传》中称哥舒翰善使枪，每与人战，对手不敌而逃，哥待追及时"以枪搭其肩而喝之，贼惊顾，翰从而刺其喉，皆剔高三、五尺而坠，无不死者。"

从枪的形制看，唐代的枪基本有白杆枪、木枪、漆枪和朴枪四种，但其形制已无所考。宋人高承编撰的《事物纪原》卷3中云："白干（杆）枪，《宋朝会要》曰矟也，唐羽林所执，制同矟而铁刃，上缀朱丝拂。"铁刃、白杆而缀红缨，可见唐代枪式已与后来武术中的枪式基本无异。关于这点，唐代壁画中也有明确反映（图13）。通过图中画面可以看到，唐代骑兵所执之枪的顶端枪缨飘拂，其装饰已和图9中西魏骑兵所执之枪有了很大不同。

到了五代时期，还出现了一些善用铁枪者。如有位王彦章者，"为人骁勇有力，……持一铁枪，骑而驰突，奋击如飞"，被人称为"王铁枪"②。使用铁枪的特

---

① 《全唐诗》卷633《剑器》，《四库全书》文渊阁版
② 新五代史·王彦章传，上海：上海古籍出版社，1986

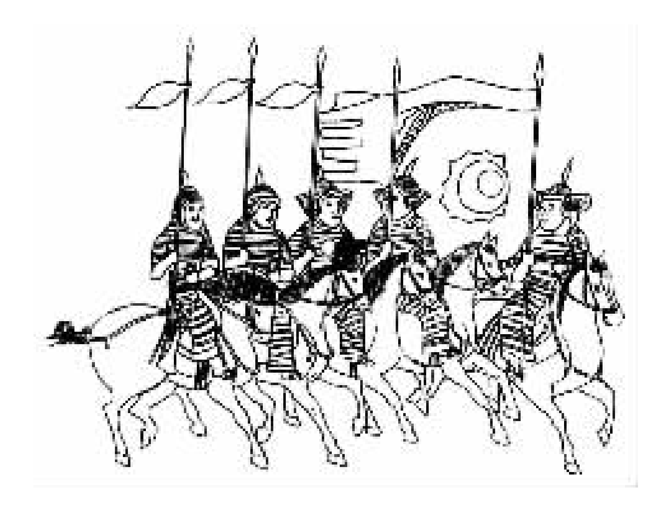


图 13　敦煌 156 窟壁画唐代执　骑兵图

点就是在马上交战时，把枪的击刺与枪的重量结合起来。因此，使用这种枪者，一般多为骁勇有力者。另外，《十国春秋 · 前蜀》中有这样一段记载，说有位叫王承协的人，在蜀王讲武时，运使一柄重三十多斤的铁枪，在马上舞动盘旋，"星飞电转，万人观之，咸服其能"，充分展现出舞枪者的娴熟技能，以及不同凡响的手臂力量。

在唐代的枪技发展中，还出现了"避枪"和"夺枪"的技能。从汉魏以来，史籍中就有关于"空手入白刃"的记载。而马上的"避枪"、"夺枪"，如同"空手入白刃"一样，是种高超武技能力的显示。史记唐初大将尉迟敬德不但善枪，还"善解避矟，每单骑入贼阵，贼矟攒刺，终不能伤，又能夺取贼矟，还以刺之"①。敬德能于敌阵中避枪、夺枪，足见技艺之高及平日训练之有素。

唐代的宫中，还不时进行一些不同于军事征战的枪技比武。如唐太宗之弟齐王李元吉素负枪技，闻说敬德能避枪、夺枪后不以为然，欲一试之，于是命去枪头以竿相刺。而敬德以为："纵使加刃，终不能伤"，李元吉就以有刃之枪相刺，果然难以刺中。这时太宗问道："夺矟、避矟何者难易？"敬德说，夺矟难。于是太宗命敬德夺元吉枪。这时，"元吉执矟跃马，志在刺之"，而"敬德俄顷三夺其矟"②。除了这种技艺比武外，唐宫内有时还进行一种娱乐性的枪技活动。《资治通鉴》上记唐太宗的另一位弟弟李元旦有武勇，他与太宗的儿子即太子李治经常在宫内招人分为两队，太子与元旦各领一队，"披毡甲，操竹矟，布阵大呼交战，击刺流血，以为娱乐。"从活动特点看，可以说这是中国

①② 旧唐书 · 尉迟敬德传，上海：上海古籍出版社，1986

古代武术史上早期模仿军事战阵的娱乐性长兵活动。毡甲是种护具;竹矟,是比赛器具;"击刺流血",说明这是种实战性很强的活动;"以为娱乐",说明了这类活动的价值取向。这类具有比赛意义的长兵活动,也对以后产生了很深远的影响。

值得注意的是在唐代还有一种与舞相结合的表演性枪技活动。唐代另一位著名诗人陆龟蒙的《矛俞》一诗中为我们提供了一点这方面的情况。诗云:

"手盘风,头背分。电光战扇,欲刺敲心留半线。缠肩绕脰,　合眩旋。卓植赴列,夺避中节。前冲函礼穴,上指孛彗灭,与君一用来有截"①。

从诗的描写分析,"手盘风"似指枪的盘旋舞花,"缠肩绕脰"似指穿枪锁喉,后一句"前冲函礼穴",应是指枪刺的准确性而言。再从诗中所写的"欲刺敲心留半线"及"夺避中节"等看,这是种具有很强艺术观赏性的表演,类似后来的"空手进枪"。

三、唐代的刀制及其他

刀是南北朝以后军队中的主要武器装备。至唐代,主要的刀有 4 种。据《唐六典》卷 16 记,刀之制有四:"一曰仪刀,二曰障刀,三曰横刀,四曰陌刀"。所谓仪刀是朝中的仪仗之刀,障刀是"盖用障身以御敌",横刀即佩刀,其名起于隋代,陌刀"乃长刀也,步兵所持,盖古之斩马剑"。从记载看,陌刀始于唐代,但文献中并没有留下关于陌刀的更多资料,仅在《新唐书·张兴传》中记曰"陌刀重十五"。既然史籍中称其为"斩马剑",可见陌刀应是两面有刃;又称其为"长刀",故陌刀当有一长柄。大概是依据这两点,清人王晫的《兵仗记》中云:"斩马刀,一名砍刀,长七尺,刃长三尺,柄长四尺,下用铁钻,马步水陆咸可用。"《中国军事史》的作者认为,唐代陌刀形制当如下图(图 14)②。

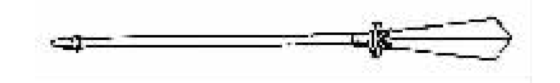


图 14　唐代陌刀图

唐代以后,史籍中有关陌刀记载少见③。清代吴殳《手臂录·单刀图说序》中称:"唐有陌刀,战阵称猛,其法不传。"

---

① 郭茂倩. 乐府诗集卷 53,北京:中华书局,1979

② 中国军事史·兵器,北京:解放军出版社,1983

③ 由明人赵本学(虚舟)编辑、其门人俞大猷校的《续武经总要》卷 3 中,谈到过明代军队中装备陌刀之事。北京:解放军出版社、辽沈书社,1994

唐、五代的兵器除上面列举的外，还有挝、锤、鞭等，此类均为打击兵器。

思考题

1. 唐代角抵发展的主要特征是什么？
2. 唐代剑技的主要活动形式及特点是什么？
3. 唐、五代枪的形制及活动形式有哪些发展？

第五章

宋、元时期的武术

公元960年，后周大将赵匡胤联合朝中他人发动"陈桥兵变"，建立了宋朝，史称北宋（960—1127年）。当时除了北宋王朝以外，在我国边区还有一些少数民族建立的政权，如辽、金、西夏。公元1115年，东北女真族建立了金政权，并不断南犯，北宋政权被迫于高宗建炎元年（1127年）迁都临安（今浙江杭州），史称南宋（1127—1279年）。公元1271年，崛起于蒙古大漠的忽必烈称帝，建国号元。1279年，元政权灭亡南宋，重新统一了中国。

在宋元两朝的四百多年时间里，由于几个政权长期对峙，民族矛盾和社会矛盾错综复杂地交织在一起，战争频繁，因此各朝统治阶级都十分注重军事武备，加强军队的习武训练。这样就促使了各族军事文化的相互影响，从而推动了武术活动的发展。但也由于宋政权的尚文政策，导致了主流社会"尚武精神"的普遍失落而转入到民众社会中。在中国封建社会的漫长历史中，宋代在文化进程中是一个承前启后的时代。陈寅恪曾说，"华夏民族之文化，历数千年之演进，造极于两宋之世。"①特别由于两宋时期的社会经济日益活跃，商业繁荣，城市规模发展，市民阶层壮大，所以使得当时的武术活动又呈现出一种新的发展趋向。

宋元时期是中国古代武术的成熟期，其特点主要表现在以下几个方面：其一，宋代史料中正式出现了有关武术"套子"的记载。"套子"（路），是中国武术最具意义的活动形式，它的出现，表明了武术发展的成熟。其二，出现了冠以姓氏名称的枪法，这说明当时武术技术有了新的文化发展。其三，出现了有组织、有规则、有奖品的拳棒擂台赛，这种赛事模式也是前代所鲜见的。

① 陈寅恪：金明馆丛稿二编·邓广铭宋史职官志考证序．上海：上海古籍出版社，1980

第一节 统治阶级的武备制度

军队是国家政权的主要支撑，军事力量的强弱，直接关系到政权的稳固。尽管靠兵变起家的赵宋政权对矫兵悍将给朝廷造成的威胁有切身之感，因此制定了一系列限制武将的种种措施，从而导致了整个社会崇文抑武的社会风气，但也必须看到，宋代统治者出于维护政权的需要，还是注重其军队的武备力量的。比如，有宋一代养兵高达 126 万之多，并订有一套较规范的训练制度，还出版了《武经七书》和《武经总要》等书籍，一度恢复了武举制和武学等。另一方面，像辽、金、西夏和元诸政权，由于多为游牧民族，实行的是全民皆兵的制度，社会武风甚盛，"人人能斗击，无复兵民之别"，从而使军事力量日益强大。

一、武举制与武学

唐末五代之时，王朝更迭，"武举竟不复置"①，直至宋真宗时期（998—1022 年），方有关于恢复武举之议，并还制定了一些选拔制度，但未实行。宋代正式设立武举制，是在宋仁宗的天圣七年（公元 1029 年）。当时武举的考试内容主要是骑射。但稍后因宋朝与西夏议和，便废止了。直到宋英宗治平元年（公元 1064 年），"遂诏复置武举"②。宋代的武举分比试、解试、省试和殿试四个等级，考试科目分武艺和程文两种。程文包括兵书墨义和策问，武艺则主要是弓马骑射，此外"更兼别事艺三般以上"③。至于"别事艺三般以上"指什么，史无明载，但从《武经总要》前集中所列的刀、枪及斧、鞭、锏、棒来看，所谓"三般以上"可能包括这类内容。另外，《宋史・兵志》中记元丰元年（1078 年），诏立在京校试诸军技艺格中，除了骑射外，有"枪刀并标排手角胜负，计所胜第赏"，亦可为以上推论作一注脚。与唐代相比，宋代武举制表现出文武并举的特色，考试内容中取消了"翘关"、"材貌"和"语言"，除骑射外，还增加了如刀、枪等的其他多种兵器技能。

在少数民族的政权中，惟女真族的金朝仿宋制设置了武举，其考试内容也分文、武两类科目，武技考试主要是骑射、马枪。

武学之名肇始于唐，而作为一种学校建置，实兴盛于宋。宋仁宗庆历三年（1043 年）初设武学，其目的原是为了培养军事人才，但在仁宗时仅存在了三个月，直至神宗时在王安石的变法中才复建。按规定，无品位的低级使臣和门荫弟

---

① 王栐. 燕翼诒谋录. 北京：中华书局，1981

②③ 宋会要辑稿・选举. 北京：中华书局，1957

子经官员保荐和考核，合格者可入学；武举人经官员保荐，则免试入学。[①] 从资料看，宋代武学中的学习内容主要是弓马骑射和兵书策问，成绩优等的武学生，应改武举可"免解试"或"免省试"。武学中的武技内容，多是应当时军事武备所需，属于武术的文化特点并不明显，但它对社会的习武之风，应有其一定作用。南宋后，武学即停止，一直至明代才恢复。

二、保甲法

保甲法是宋代王安石变法中有关加强地方治安武备力量的一项重要建议，宋熙宁三年（公元1070年）开始推行保甲法，元丰二年（公元1079年），宋神宗又正式颁布了《府界集教大保长法》。该法规定每两县设一"教场"，把保长集中起来培训，每十人为一组，学习武技，为期三年。培训期间由国家供给费用，培训结束后回乡"立教团"，大保长为教头，以五日为一周期轮训保丁。这样就形成了一个以地方基层为重点的，以"除其兵器外，其余弓箭等许从便自置，习学武艺"[②]的民间习武网，无疑这对民间开展多种习武活动提供了一个社会环境。

三、宋、元军中的武技训练

弓箭是冷兵器战场上最重要的武器装备。除此之外，与武术有密切关系的兵械在宋元军中也非常丰富，当时已有了"十八般武艺"之说[③]。

（一）枪及枪技训练

宋代军队中的长兵，以枪为主，长柄刀次之。宋代的枪形比较复杂。据官修的《武经总要》所记，有双钩枪、单钩枪、环子枪、素木枪、梭枪、太宁笔枪等九种，所谓"枪九色"（图15）。

枪一般以木为杆，上安枪刃，下装铁鐏。枪形的多样化，也必然使当时的枪法技艺呈现出多样化。周纬的《中国兵器史稿》中指出，这些枪中"杂有外族形制"。这说明，宋代枪形的丰富正是中原地区与少数民族军事文化交流的产物。当然，宋元时期也出现了许多善于铁枪者，其风气远胜于五代。有趣的是元末由红巾军起家的明太祖朱元璋也用过铁枪，这可证明元末军事战场上使用铁枪之广。钱谦益《报笔集·后秋兴》之七云："十载倾心一　功，御枪原庙梦魂中"。

---

① 《宋史·选举志》："使臣未参班与门荫、草泽人召京官保任，人才弓马应格，听入学"

② 李焘.续资治通鉴长编卷218，熙宁三年十二月注，《四库全书》文渊阁版

③ "十八般武艺"一词最早见于南宋人华岳的《翠微北征录》中，曰："武艺一有十八，而弓为第一。"元明时，"十八般武艺"被广泛用于戏文、小说和笔记中，各种解释也并不一致

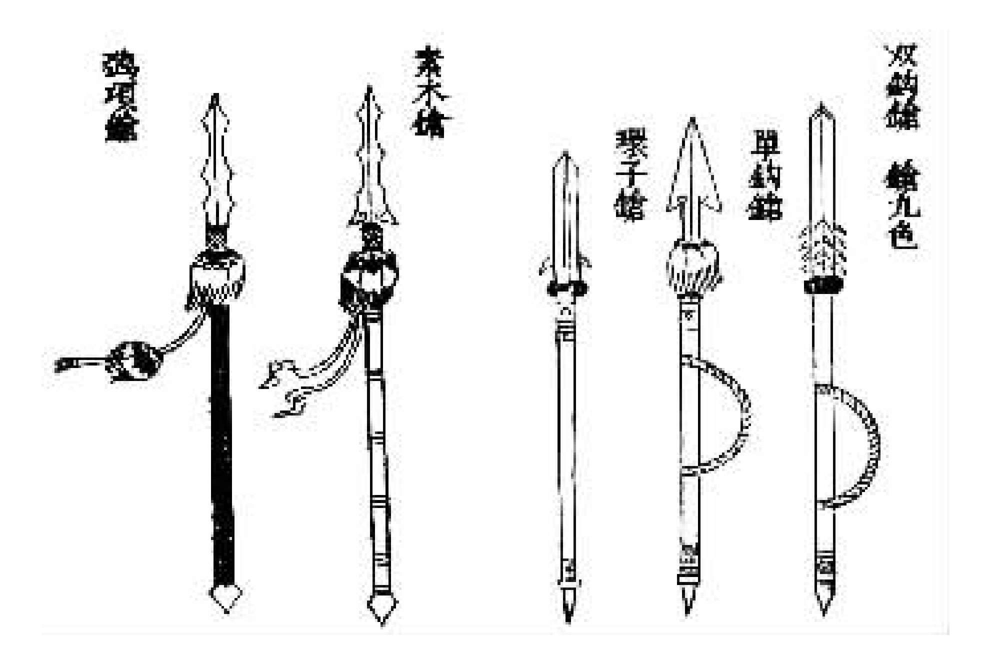


图 15 《武经总要》中的宋代枪式图

原注："南门旧存高皇帝手御铁枪①。"

宋代军中的枪技训练注重实战。当时有人提出，像马枪这种技艺"止试左右盘弄，而不较所刺中否，皆非实艺"②。因为"左右盘弄"是演练花法，而相较刺中乃为实艺，"刺"是枪法中最基本的技法。所以当时马上习枪要求设木人为靶，令习者"左右十刺，得五中木人为及等。"而步战习枪，更以直刺为主。故其枪技训练，是"驻足举手撺刺，以四十为本等③。"连续"撺刺四十"，显然是对习枪者体力和臂力的训练。当时"枪手之高强者，则有五百、六百撺者"，体现了"力愈强，则斗力，撺力愈高"的特点④。为了鼓励这种枪技训练，至南宋淳熙年时还订立了枪手赏格，规定"枪术以撺刺多寡为十二等支银两，高下有差。"另外，军中校阅时，诸人"呈试武艺，飞枪斫柳，走马舞刀，百艺俱呈"⑤。"飞枪斫柳"四字，精练地概括出了军中枪技的基本特点。

除了这种单练外，宋军中还应有两两相较的枪技训练。《文献通考》卷157中有宋军中习练长柄膊刀要求去刃而"用毡皮裹为头者，……引斗五十

① 马明达. 说剑丛稿 ·"铁枪"源流. 兰州：兰州大学出版社，2000
② 李焘. 续资治通鉴长编. 卷132，《四库全书》文渊阁版
③ 《宋史 · 兵志九》，上海：上海古籍出版社，1986
④ 嵇璜等.《续文献通考》卷130《兵考》，《四库全书》文渊阁版
⑤ 吴自牧，梦粱录卷2，《笔记小说大观》第3册，扬州：江苏广陵古籍刻印社，1995

次”的记载。这种长兵引斗应该不会仅限于刀技。《水浒传》第13回中描写杨志与周谨比武枪技时说道：“两人领了言语，向这演武厅后去了枪尖，都用毡片包了，缚成骨朵，身上各换了皂衫，各用枪去石灰桶里蘸了石灰，再各上马，出列阵前”，这种情形，显然不是文人空穴来风的想象之笔，而是有其一定的社会基础。

宋元时期，还出现了一种与枪有关的“鞭枪”之技。《宋史·呼延赞传》记载，雍熙四年（公元987年），宋太宗曾命呼延赞殿前演示武艺，延赞“具装执鞭驰骑，挥铁鞭、枣槊，旋绕廷中数回。”这说明，呼延赞的马上武艺是鞭和枪。这一技艺在文学作品中也有反映。《水浒传》第49回中记梁山好汉孙立、孙新时说，孙立“使一管长枪，腕上悬一条竹节钢鞭”，孙新“全学得他哥哥的本事，使得几路好鞭枪。”鞭枪，是种长短兵械的组合，在马战中，枪刺一旦不中，双方就会贴近，长枪则周转不便，而随手的鞭，即可发挥近战作用。宋代的鞭枪之技，反映了当时实战武艺的新发展。

（二）刀及刀技训练

长柄大刀，同样是宋军中相当重要的武器装备之一。据《武经总要》所记，当时刀的种类有掉刀、屈刀、掩月刀、凤嘴刀、笔刀等（图16）。

宋代善使大刀的不少，如王象春《齐音》中说“宋将关胜善用大刀”，故《水浒传》中有关“大刀关胜”的记载，并非完全虚构。在众多的刀类中，值得注意的是大致从宋代开始，做工精良的日本刀，通过民间渠道输入中国，被宋人誉为“宝刀”。北宋著名文学家欧阳修曾写有一首《日本刀歌》诗，诗曰：“昆夷道远不复通，世传切玉谁能穷？宝刀近出日本国，越贾得之沧海东。鱼皮装贴香木鞘，黄白间杂　与铜。百金传入好事手，佩服可以让妖凶。”[①]从诗人的题咏中可以看出，宋时日本刀不仅铸造精良，而且装饰也极考究，所以好事者不惜重价购来，以作炫耀利器。正因为如此，日本刀成为日本对中国贸易的主要

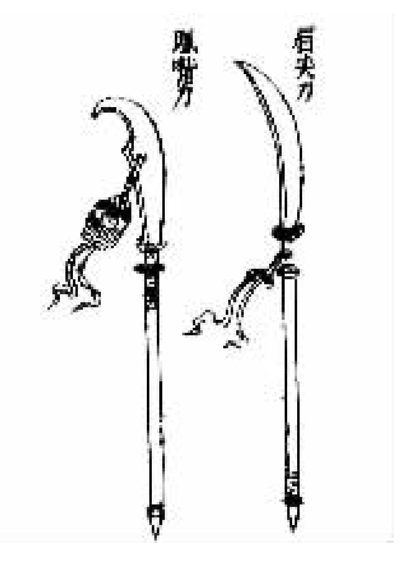


图16　《武经总要》中的宋代刀式图

① 按：该诗又见于司马光的诗文集中，但文句与诗名稍有异。今人王水照先生通过对钱君倚、司马光等人关系的疏证，认为该诗极可能应为司马光所作（详参王水照《半肖居·〈日本刀歌〉与汉籍回流》，东方出版中心，1998年版）

出口产品之一，不仅宋朝如此，元朝亦如此①。

宋军的刀技训练当是以"格斗击刺"为主，平时作战的真刀，在训练中则以"木杆代之"。训练时，军士排成行列，以击锣为号，两两出阵格斗较技。宋庆历六年(1046年)诏："枪刀手胜三人者，立为武艺出众格"；元丰元年(1078年)诏立的诸军技艺格中，又有"枪刀并标排手角胜负，计所胜第赏"的规定②。上文提到的宋军中习练长柄腈刀时去刃，"用毡皮裹为头者，……引斗五十次，不令刀头低下坠至地，"也反映出这是种实战性的模拟训练。

宋元军中除了枪、刀等常用兵械外，还有许多杂式兵器，如蒜头、铁锤、狼牙棒、蒺藜棒及"以铁裹其上者"的诃藜棒等，但在使用方法上宋人称蒺藜棒"疾成易具，用亦与刀剑不殊。③"大量杂兵的出现，反映了当时中原地区与周边少数民族的军事文化交流。其中像打击兵器铁锤，就与契丹族(辽)的影响有关。史籍中记岳飞之子岳云"每战，以手握两铁锤，重八十斤，先诸军登城④"。

在宋代的杂兵中，还有种值得引起注意的"连枷棒"，此兵在《武经总要》中又记作"铁链夹棒"(图17)。关于此棒在《武经总要》中有这样一段介绍："铁链夹棒本出西戎，用之以敌汉之步兵，其状如农家打麦之枷，以铁饰之，利于自上击下，故汉兵善用者巧于戎人。"据马明达研究，作为打麦用的连枷，在我国出现很早，至少在春秋时代就有。不迟于唐代，这种农具已发展成一种守城兵器。杜佑的《通典》卷152中曾提到它在守城时的功用："连枷，如打禾连枷状，打女墙外上城敌人。"其后，原来作为守城用的连枷，经过少数民族的发展，还演变成了一种骑兵的击打兵器，并又转而传来汉地，为中原王朝所采用，《武经总要》作者说"铁链夹棒本出西戎"，后来"汉兵善用者巧于戎人"，这一衍传过程，生动地反映了多民族文化交流对我国古代兵械武技发展所起到的重要作用。

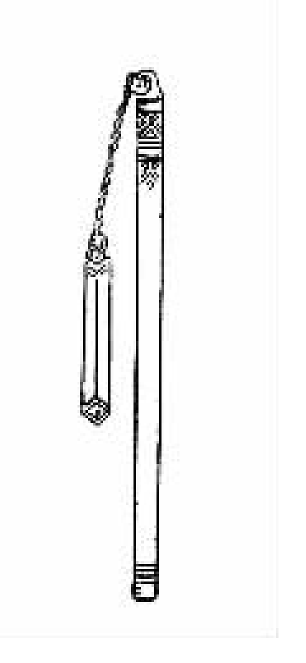


图17 《武经总要》中的铁链夹棒图

---

① 参马明达《说剑丛稿·历史上中、日、朝剑刀武艺交流考》，兰州：兰州大学出版社，2000

② 《宋史·兵志九》，《续资治通鉴长编》卷293

③ 钱易. 南部新书己. 北京：中华书局，2002

④ 宋史·岳云传. 上海：上海古籍出版社，1986

明清之时，连枷棒仍有流传。嘉靖末年王圻的《三才图绘》和明末茅元仪的《武备志》及《清会典图》中都收有连枷棒的图式。应该提到的是，大约明末清初之时，中国的连枷棒传到了朝鲜，被称之为“鞭棍”而保存在朝鲜的古籍中。保存在朝鲜古籍中的连枷谱由两部分组成：一是步战连枷棒（图18）。它是一人执连枷与另一执长棍者相配伍练习的，有谱有图；二是马上连枷棒（图19），也绘有图势。这足以说明走俏于宋代连枷棒的历史影响了①。



图18　朝鲜《鞭棍谱》图势

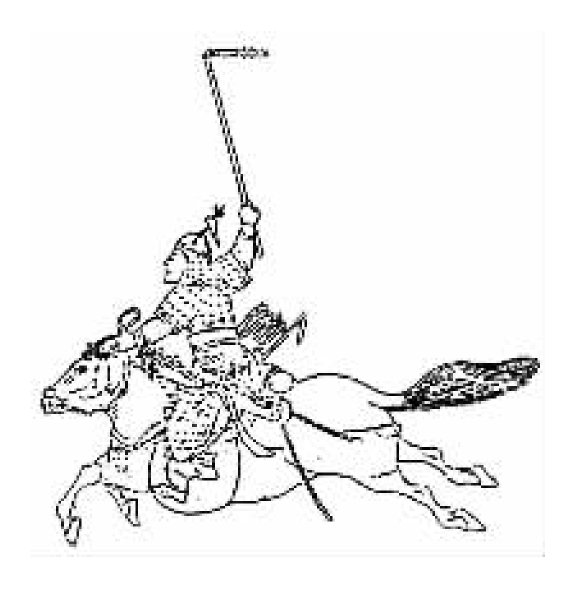


图19　朝鲜《马上鞭棍谱》图势

① 本文有关“连枷棒”的论述，主要参阅了马明达的《说剑丛稿·从“连枷棒”到“二节棍”》一文，兰州：兰州大学出版社，2000。其次，文中的朝鲜《鞭棍谱》图势和《马上鞭棍谱》图势，也转引于此书。

尽管有宋一代朝廷备有一支庞大的军事队伍，颁布了不少有关武技训练的条例，宋军中也不乏铮铮铁血男儿，但由于统治者奉行的是一条崇文抑武的基本政策，文弱之风浸淫成俗，军事武备十分羸弱，故而“澶渊之盟”、“靖康之耻”，使得多少悲慷之士常扼腕叹息。

第二节　宫廷及军中的表演性武术活动

宋代有一兵种名曰“厢兵”。在招兵时，凡是壮健者募充禁兵，其余不合要求者，则籍为厢兵。宋朝设置厢兵，“大抵以供百役”，其服务的范围很广，如修筑城池、制造兵器、铺路建桥等，其中也包括一些精于技艺，擅长百戏杂技的艺人。他们名列军籍。每月领取粮饷，专习技艺以供表演。管理此等技艺之人的机构也称“左右军”。所谓左右军者，“乃京师坊市两厢也，非诸军之军”[①]。宋代宫廷及军中的表演性武术活动大致有两类。

一、相扑表演

沿承前代，宋朝宫内也设有职业性的相扑手，一般都由那些膂力粗壮、武技高强的人来充任，统属左右军，亦名“内等子”。充当相扑手者三年一次“当殿呈试相扑”，进行比试考核，按此增减人员[②]。相扑手们“鬓发蓬松，握拳左右”，每有圣节御宴大朝会，他们就进行相扑表演，而且往往是作为节宴活动的“压轴戏”出场[③]。宋代诗人杨万里所作的《角抵诗》中有句云：“角抵罢时还罢宴，卷班出殿带花回”，即是指此情景。此外，宋军内也兴相扑较技之风。注重武功的宋太祖，本是位“善御豪杰”的人。宋人江少虞的《宋朝事实类苑》卷1中说太祖常使军士“习试武艺，或角力斗殴，以较胜负”，有材者，“渐增俸　，迁隶上军。”

以游牧为主的北方少数民族，历来就有摔跤之俗。辽、金建朝后，也仿宋制，把角抵作为宫廷内的活动，在一些喜庆及外交宴饮上，也时常有角抵表演。元朝统治者，更是嗜好角抵活动。从文献看，元朝宫内角抵手多着皮制的无袖摔跤衣，与唐宋的角抵相扑装束不同。并且，在宫内亦设有专业性的“相扑朋”、“内等子”，并由“勇校署”管理此事。史料中所记载的元代相扑形式，主要是摔跤，当然这与他们的民族传统有关。

---

① 孟元老．东京梦华录．卷9，北京：中华书局，1982

② 吴自牧．梦粱录．卷20，《笔记小说大观》第3册．扬州：江苏广陵古籍刻印社，1995

③ 宋史・乐志．上海：上海古籍出版社，1986

二、兵械表演

宋代《东京梦华录》作者孟元老在其中“驾登宝津楼诸军呈百戏”中较细致地描述了宋军所进行的多种兵械表演：

“有花妆轻健军士百余，前列旗帜，各执雉尾蛮牌、木刀初成形列，拜舞互变开门、夺桥等阵，然后列成偃月阵。乐部复动蛮牌令，数内两人出阵，对舞如击刺之状：一人作奋击之势，一人作僵仆。出场凡五、七对，或以枪对牌、剑对牌之类。”

“各执木掉刀一口，成行列。击锣者指呼，各拜舞起居毕，唱喊变阵子数次，成一字阵，两两出阵格斗，作夺刀击刺之态百端讫，一人弃刀在地，就地掷身，背着地有声，谓之‘板落’。如是数十对讫。”

前文中表演者所持的“雉尾蛮牌”、“木刀”，显然均非作战之兵，只是表演器材，故其“枪对牌”及“剑对牌”之类，也只是模拟性的“击刺之状”，其对舞中不管是“奋击”抑或“僵仆”，当是预编套式。后段史料中描述的内容，似乎是典型的武术演练中的“空手入白刃”，同样是种预编性的套式表演。

宋代军中亦有剑舞。宋太宗时，曾选拔诸军勇士数百人，“教以剑舞，皆能掷剑于空中，跃其身左右承之，见者无不恐惧。”有次契丹使者来访，太宗赐宴同时令这些剑士们“袒裼鼓噪，挥刃而入，跳掷承做，曲尽其妙”，使得契丹来使不敢正视。另外，史籍中还记太宗巡城，“必令舞剑士前导，各呈其技”①。从文字上可以看出，这一“掷剑于空中”的剑舞，是前代“跳剑”的继续，但除了掷高外，还须“跃其身左右承之”，反映了“跳剑”技能技法的发展。

第三节　民间武术活动

宋代是一个平民兴起的年代。由于当时统治阶级提倡儒业理学远甚于武备，因而使得斯文柔靡之风，熏染于朝廷内外，集中表现为在主流社会的舆论中，再也见不到像唐代那种尚武崇侠的热情了。在人们的价值观念中，以文为崇，以武为耻。这样就导致了社会的“尚武精神”逐渐转移到下层社会，尤其在江湖游民草莽绿林中，诚如《水浒传》中说的：“只为衣冠无义侠，遂令草泽见英雄。”宋代市井文学中“朴刀杆棒”类故事在平民中的兴起，从一个侧面反映了这一历史

① 李焘《续资治通鉴长编》卷20，《四库全书》文渊阁版

事实①。宋元是民间武术一个蓬勃发展的时期。两宋时，由于长时间边患不绝，战争频繁，以及各种矛盾尖锐激烈、社会动荡等原因，广大农村出现了许多自发性的结社组织，他们演习武艺，以保乡里；另一方面，两宋又是我国古代城市经济得以大发展时期，商业繁荣，城市人口急增，武术也是当时市民阶层中较为普遍开展的一个活动。

一、民间结社

两宋时期，以各类民间结社组织广泛开展习武活动，是当时的一个显著社会特征。

（一）乡村结社组织

宋代边患不绝，由于朝廷一贯奉行守内虚外的政策，因此使得入侵者大肆掳掠。为此，许多农村民众纷纷结社习武，自保御敌，像河北定州（今定县）等地自发成立"弓箭社"。曾任定州知府的苏轼曾说，自从澶渊讲和以来，百姓自相结社名为"弓箭社"，"不论家业高下，户出一人，又自相推择家资、武艺众所服者，为社头、社副、录事为之头目。带弓而锄，佩剑而樵……私立赏罚，严于官府"②，弓箭社成员要"置弓一张，箭三十枝，刀一口"。可见，弓箭社的习武内容除弓箭外，亦有刀剑技艺。

南宋金兵入侵，故各地乡村组织起了抗金组织"忠义巡社"（或曰忠义社）。先是河朔之地的民众愤于贼虏，自结巡社"，后各地纷纷建立，"各随乡村多寡团结，推择豪右众所畏服者，以为正副，置枪杖器甲之属。"③他们除了"依时农作"外，就是于近便处"教习武艺"，备战御敌。忠义巡社当时遍及全国，并颇具战斗力。像太行山的忠义社后就归于岳飞部下，大破金兵。

除了民族矛盾外，当时的阶级矛盾也异常激烈，农民自相结社反抗压迫现象也时有发生。像山东、河北一带民间习武本有传统，为了相互寻找一种依赖关系，以图生存，故纷纷结社习武，号为"棍子社"，亦曰"没命社"（亡命社）。为此，宋朝统治者屡屡下令严禁。如宋仁宗庆历元年（公元1041年）下诏曰："禁止民间置教头，习武兵杖，聚为社，自今为首者斩，余决配远恶州军牢城。"④尽管如此，民间结社习武仍然不绝，有的还成为农民起义前的一种结聚形式。如宋代

① "朴刀杆棒"是宋代市井文学中的一种门类，专门讲述侠盗游民或江湖亡命及仗义行侠这类与"武"有关的故事

② 宋史·兵志.上海：上海古籍出版社，1986

③ 李心传.建炎以来系年要录.卷15，《四库全书》文渊阁版

④ 李焘.续资治通鉴长编.卷117，《四库全书》文渊阁版

钟相起义前就纠集民众，号曰“忠义民兵”，“聚众阅习武艺[①]”。

从这类结社的习武价值取向看，有着明显的技击特色，同时也反映了在当时社会条件下这类习武活动与军事武艺的紧密关系。

（二）城市结社组织

在乡村结社组织发展的同时，宋代城市结社组织也在悄然形成，但两者有着很大的不同。宋代，尤其是南宋时期，由于商品经济的活跃，促进了城市规模的扩大，形成了庞大的市民阶层。这批市民阶层除了物质生活外，对文化生活的需求也在不断扩大和提高，因而形成了一些以健身娱乐为主要目的的习武团体。如在南宋都城临安，出现了徒手争交的“角抵社”、“相扑社”，射弩的“锦标社”，使棒的“英略社”等。据《西湖老人繁盛录》记，每社的人数“不下百人”，而社的成员因社的不同而异。其中有的是精于技艺者，有的则是“一等富室郎君，风流子弟与闲人所习也。”所谓“闲人”，就是一些仰附于权贵之家的苟且之徒。这批志趣相同者互称“社友”，以资娱乐消闲。

宋代这些以技艺为特色的习武结社的出现，在很大程度上似乎是受当时工商业行会的影响。早在北宋时期，城市中的工商业行会已经非常普遍，不同的手工行业，组成不同的行会，每个行会都有它的经营内容和特色。因此，南宋临安城中的这些以活动项目为特点的结社团体，很可能是这种社会环境下的产物。

二、相扑与套子

角抵相扑，在宋代又称“争交”或“角力”，其形式仍是沿承前代，既有散打，又有摔跤。《水浒传》一书中有四次关于相扑的描写。其中的29回中以“相扑为最”的蒋门神被武松用“扑手”玉环步鸳鸯腿打倒；74回中燕青与擎天柱任原的擂台战，既有脚踢，又有手拿；104回中王庆与段三娘的相扑更是种有打、有踢、有摔的搏斗形式；惟独84回中燕青与高俅的相扑，才是形式较为单一的摔跤。尽管书中情节乃小说家言，但也清楚表露了作者对相扑形式的基本看法。

由于宋代城市经济的繁荣，一些城市中出现了前代所没有的固定游艺娱乐场所—瓦舍（子）勾栏。据《梦粱录》作者介绍，“瓦舍”者是取“来时瓦舍，去时瓦解”易聚易散之意，瓦舍中用栏木或绳网拦成一个个圈子以作表演场所，就叫做“勾栏”。在瓦舍里演出的伎艺名目繁多，其中有“作场相扑”，“使拳”或“使棒”等。一些演出水平较差或因规模不够而不入瓦舍勾栏的表演者，称为“路歧人”，他们往往在“要闹宽阔之处作场”，因而谓之“打野呵”[②]。

① 熊克. 中兴小纪. 卷8，福州：福建人民出版社，1985

② 周密. 武林旧事·瓦子勾栏.《笔记小说大观》第4册，扬州：江苏广陵古籍刻印社，1995

在表演的程式上，一般“先以女飐数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交”①。需要指出的是，后来武术术语中的“套子”一词，首见于此。尽管目前史料中尚未发现有关对宋代“套子”活动形式的具体记述，但从字义上分析，所谓“套”，就是一种“势势相承”的预设性编排，“套子”也就是后来所谓的“套路”，明人何良臣的《阵纪》中就用“套子武艺”一词来指称一些套式武技，即是一例。对于武术而言，套路的出现应该是古代武术发展至宋代趋于成熟的一个显著标志。民国时期曾有人说过“武术”在形式上的特点就是注重套路”②。此言虽嫌粗略，但指出了中国武术的一个极重要的文化特征。以“女飐数对打套子”，说明这类活动是种“令人观睹”的双人演练，它与“两两相当”竞力较技的角抵相扑有着很大不同，故时人要将套子演练又称为“使拳”，并特地注明“别有使拳自为一家，与相扑曲折相反”③（图20）。



图20　山西省晋城宋墓南社相扑图

关于角抵相扑比赛，前代的资料中已有反映，但宋代的这种比赛则更具规模，更规范化，宋人称为“露台争交”，显然具有体育意义上的“打擂”比武性质。据《梦粱录》上记，当时临安城中护国寺南的高峰露台，是个天下英雄相竞争交的地方，参加比试的都是“择诸道州郡膂力高强”者。值得注意的是这种“露台争交”还设有奖项，如头赏者可得旗帐、银杯、彩缎、锦袄及马匹等，有人还因此而获官职。如景定年间（公元1260—1264年），有位名叫韩福的温州人，就在一场“露台争交”中“胜得头赏，曾补军佐之职”④。宋代的相扑比赛，在稍后的一些杂剧小说中有进一步具体反映。元杂剧《刘千病打独角牛》中说，“每年三月二十八日，东岳圣诞之辰，我在这露台上，跌打相搏，争交赌筹”，并云“再无对手啊，这银碗、花红、表里缎匹，就都赏你。”《水浒传》中有更具体描写。第74回中燕青智扑擎天柱的那次比赛，形象地再现了这类露台争交的情景（图21）。时间

① 吴自牧《梦粱录》卷20，《笔记小说大观》第3册，扬州 江苏广陵古籍刻印社，1995
② 戴仁声《对国术的观感》，见《中国青年体育季刊》创刊号
③ 耐得翁《都城纪胜·瓦舍众伎》，《四库全书》文渊阁版
④ 吴自牧《梦粱录》卷20，《笔记小说大观》第3册，扬州 江苏广陵古籍刻印社，1995

是在三月二十八日“天齐圣帝降诞之辰”，地点在山东泰安州。这两点基本与元杂剧所说相符。值得注意的是《水浒传》中提到的一些细节，可补史料不足。相扑前，一个“部署”（相当于裁判）手拿竹批上得台来①，参神罢后，便请双方相扑手出场。随之，“部署”从怀中取出相当于规则的相扑“社条”，读了一遍。“社条”的内容大抵是双方应注意的问题，如“不许暗算”之类。接着，“部署”拿着竹批对双方吩咐完毕叫声“看扑”，比赛就正式开始。显然，像此类比赛中已有了挑选出的参赛者、裁判、规则、赏物等作为体育比赛的几个基本要素。所以可以说，具有体育意义上的相扑比赛，大致在宋代开始就已形成了。

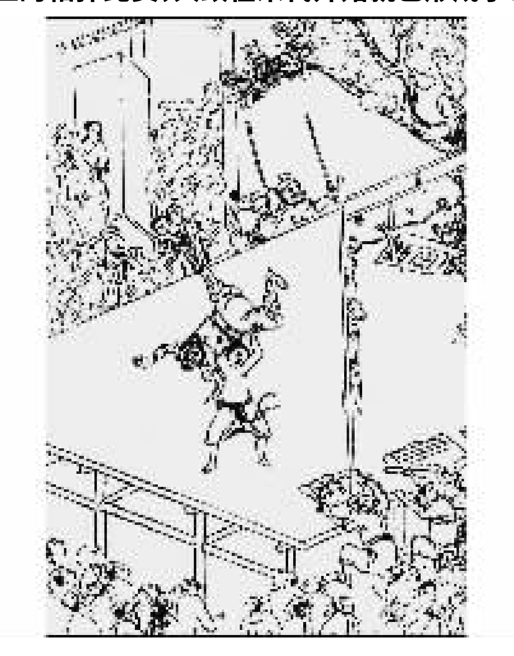


图21　明万历刊本《忠义水浒传》插图“智扑擎天柱”

提到宋代市井艺人，有个问题当予以简要说明。从总体上看，中国传统武术的技术结构并非是单一性的，而是以“练为战”为主脉，以“练为看”为补充的一种二元性结构。如果说“女飐数对打套子”，表现的是一种双人演练的活动形式，那么此外也有单人的演练场景。《水浒传》第3回上说“一簇众人围住白地上……中间裹着一个人（打虎将李忠），仗着十来条棍棒，地上摊着十数个膏药，一盘子盛着，插把纸标儿在上面，却原来是江湖上使枪棒卖药的。”这一情形在宋代有其生活原型。《太平广记》卷85记：“见市内有一弄刀枪卖药，遂唤问。

① 按：“部署”，原属官名，后指枪棒教头，这里又为主持擂台比武的裁判（参程毅中《宋元小说家话本集》），济南：齐鲁书社，2000

此人云，'只卖药，元（原）不弄刀枪。'"弄刀枪卖药，其目的显然也是为了招揽观众。宋以后，类似这方面的材料不绝如缕。如《国朝野史大观》卷8中记载了清代一个鬻技为业的家庭："兄弟辈日走四方，为掷涂距跃之戏，取悦观者，博蝇头利以糊口。"由于这类'坐作进退，攻守击刺'同样出于取悦观者以博利——这样一个"不离日用"的实用理性基础上，故宋代开始随着城市经济的繁荣，武术的表演性技艺得到迅速发展。

从发生学的角度看，古代武术中"练为看"的艺风流韵，源起于汉唐婀娜瑰丽的乐舞文化滋育，当时就作为一种潜流在涌动，宋代城市经济的发展，使其破土而出，并对日后中国武术的历史走向产生了极为深刻的文化影响。

三、兵械活动

（一）枪法

宋元之时兵械中，往往"枪棒"并称。枪在宋代有着较广泛的社会活动基础，并出现了一些以枪闻名的人物。《宋史·李全传》上记，"李全者，潍州北海农家子，同彦兄弟三人，……以弓矫捷，能运铁枪，时号'李铁枪'。"宋人笔记中进一步记曰，李全之铁枪'重可四五十斤。日习击刺，技日以精，当众推服，因呼为'李铁枪''"①。而李全之妻杨妙真也善枪，曾有"二十年梨花枪天下无敌手"之说。梨花枪在明代枪家中多为推崇，又称为"杨家枪"，也是明清两代六合枪传中的主脉正途，尽管明人并未对其"杨家枪"渊源进行专门梳理，但戚继光的《纪效新书·长兵短用说篇》云："夫长枪之法始于杨氏，谓之曰'梨花'，天下咸尚之"，然后戚氏在介绍了杨家枪法的虚实奇正特点后赞曰："'二十年梨花枪天下无敌手'，信其然乎"②，于此不难明瞭明人对"梨花"、"杨家"的脉络认识。

从杨妙真所言的"梨花枪"一语可以看出，在宋代民间的习武活动中，已出现了冠以某一名称的枪法，这是中国古代武术历史演进的一个新趋向。这种新趋向还反映在别的资料中。南宋人利登在《梅川行》一诗中对招贤寨农民起义军的习武活动作了这样的描述："招贤三尺刃如霜，夹以巨盾张朱枪。"原注云：

---

① 周密《齐东野语》卷9，《四库全书》文渊阁版

② 戚继光《纪效新书》卷10《长兵短用说篇》，人民体育出版社1988年版。但明代也有人对"梨花枪"一名提出不同看法的。明万历年间王圻编著的《三才图绘》和崇祯八年（1635年）兵部侍郎毕懋康所著的《军器图说》中皆认为梨花枪是火器。《军器图说》中云："梨花枪以梨花一筒，系缚于长枪之首，发射数丈，敌着药昏眩倒地，火尽则用枪刺敌，乃军前第一火具也"，宋李全曾以此种枪雄霸山东。又，《中国军事史·兵器》的作者也认为，杨妙真的梨花枪是南宋火枪之一种，金人叫做"飞火枪"，形制是"用一二个纸筒或竹筒装上火药，缚在长枪枪头的下面，与敌人交锋时，先发射火焰烧灼敌人，再用枪锋刺杀（解放军出版社1983年版）。"附记于此，以备一说

“招贤人能制刀，……，又习张、朱二家枪法”。① 枪法之前冠以名称，宋以前鲜见。不管以“梨花”为枪名还是以姓氏为枪名，它既说明了宋代民间枪法技术已形成不同的枪法流派，同时为后来武术不同技术流派名称的出现开了一代之风。这也应是宋代武术文化成熟的一个标志。

（二）使棒

“使棒”一词始于宋代。宋代的江湖游民或绿林豪杰都好用棍棒，如前文提到的山东、河北一带结有“棍子社”就是一例。并且社会上还出现了一种以专讲侠义英雄故事为主的“杆棒”话本。“杆棒”类话本的出现，既从一个侧面映显了宋代主流社会所丧失的“尚武精神”，已转移到了非主流社会的市井中，同时也反映出当时社会使棒之风的兴盛。关于“杆棒”，《武经总要》中虽有记载，但介绍极为简单，仅言“长细而坚重者”为杆棒；而《宋会要辑稿兵》中所介绍则较为详细：“其长等身，径可及握，不劳远求，指日可办。比弓弩，则无挽拽之能否；比刀剑，则无锻炼之工程。用之以御敌骑，则出其右，盖铁骑非箭镞锋刃可害。”由于棒相对于那些精巧锋利的铁兵械而言，其原料低廉方便、制作过程简单、战场至于实用，且不在朝廷官府的禁兵之列，因此，在早有“不得私蓄兵器之禁”的宋代，棍棒活动就广泛开展于广大乡村城镇。即使在严禁民间习学枪棒的元代，习棒练武依然在民间普遍开展。元代，河南陈州（今淮阳）有个叫胡闰儿的人，好使棒，其棒长六七尺，“进退技击如神”，远近闻名，有徒弟百余人，被称之为“棒胡”。元至元三年（1337 年）他烧香聚众发动起义，当时善棒的胡小花及棒张等人，“皆起兵应之”②。

一些宋人的笔记话本中，都提及宋太祖赵匡胤善棍。如蔡绦的《铁围山丛谈》卷 1 中称太祖“仄微时”手持握棒，其棒“持握既久，而爪痕宛然”，《水浒传》第 1 回中也说赵匡胤“一条杆棒等身齐，打四百座军州都姓赵”。看来历史上所谓的宋太祖善使棍棒并非向壁虚构。至明清两代，宋太祖对民间武术的影响尤大。王圻的《续文献通考》中记有“赵太祖腾蛇棍”一名，何良臣《阵纪》卷 2 中称誉“赵太祖腾蛇棒为第一。”当然，“腾蛇棍（棒）是否真的传自宋太祖，尚无具体材料佐证，但也清楚反映了这位艺祖对后来武术发展的深远文化影响。

两两相当的棍技较量，是宋元时期使棒活动中的一个重要内容，时人的一些文学作品中留下了不少有关这方面的记述。宋代艺人所作的《史弘肇龙虎君臣会》中描写河北尧山人郭威与河南府部署李霸遇较棒时说道：“山东大擂，河北

---

① 陈山. 中国武侠史. 上海三联书店，1992

② 《元史·顺帝本纪》、权衡《庚申外史》卷上. 济南：齐鲁书社，2000

夹枪。……遮拦架隔，有如素练眼前飞，打踅（搠）支撑，不若耳边风雨过。两人就在厅前使那棒，一上一下，一来一往”①。“大擂”是种棒技风格，亦称“雷棒”，指动作大劈大封，显示了山东棒技的粗狂风格；“夹枪”是指一种棒中夹枪的技术特点，体现了河北棍技细腻多变的特点。这两种棍技特点，一直到明代的有关武术著作中也有记述。类似这种真技实战的棍技较量，在《水浒传》中有不少精彩描写，如第9回中“林冲棒打洪教头”一节（图22），十分真实地描述了林冲与洪教头的一场棍技比试。

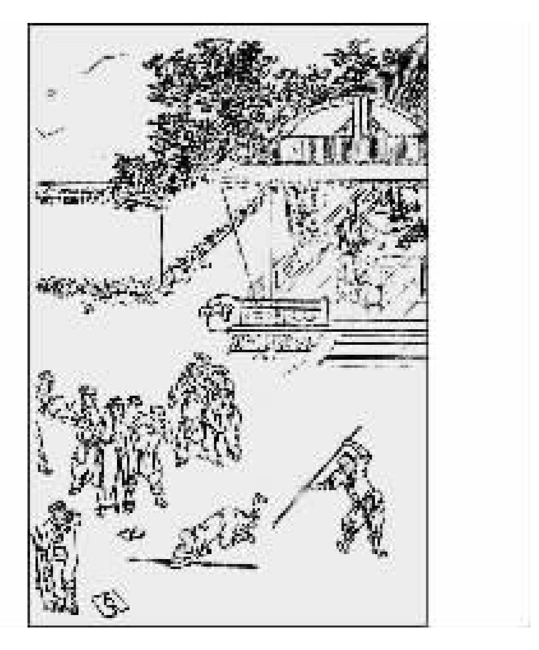


图22　明万历刊本《忠义水浒传》插图“棒打洪教头”

宋代还出现过棒技公开擂台赛。被学者们肯定为宋代作品的《杨温拦路虎传》中较具体地叙述了东岳泰山的一场使棒擂台赛。比赛日期与前面提到的“露台争交”相同，即在三月二十八日的东岳神诞庙会，比赛设有“献台”（即擂台），赛场的裁判也叫“部署”。比赛前先由社司（即主持者）宣读“社条”（也即比赛规则），然后由部署在中间间棒，比赛开始，比赛的胜方能得“利物”，即奖品一千贯②。很显然，这种棒技比赛程式与徒手的相扑打擂基本一样，也已具有了

---

①　程毅中《宋元小说家话本集》621页，下文有关“雷棒”与“夹枪”的技术分析，参阅了林伯源先生的《中国武术史》第6章中的有关论述. 北京: 北京体育大学出版社，1994

②　参程毅中. 宋元小说家话本集. 济南: 齐鲁书社，2000

作为体育比赛的几个基本要素。

（三）朴刀

刀是宋元时期民间武术活动中的常用兵器。如岳珂的《金陀粹编》中曾提到杨么起义军“各执雁翎长刀，光彩夺目”及前文提到的“招贤人能制刀”等等。在宋代的刀中，有一种未被《武经总要》辑录，但又在社会上流播甚广的刀形，这就是朴刀。“朴刀”在宋元史料中有时又写作“膊刀”、“搏刀”或“拨刀”等，是一种主要用于步战的兵器。大概由于它在当时社会的江湖人士中已蔚然成风，以致宋人的话本中有“朴刀局段”，以演绎英雄豪强故事。那么宋代之时的朴刀是什么式样呢？成书于元末明初的《水浒传》保存了许多南宋话本的本来面目，其中的朴刀描写几乎是一部《水浒传》的象征。宋代朴刀是种棒与刀的结合物，据《水浒传》第61回中介绍，刀与棒之间是用“三个丫儿”扣联的。即刀刃与柄杆可离可合，“不上刀时，自是一条杆棒，是无刃的兵器；临战前将刀体装到刀柄上，立刻变成一件可以穿坚断韧的利器”[①]。

朴刀开始形成于南方，据《宋会要辑稿》中宋仁宗天圣八年（1030年）利川路转运使陈贯所称，朴刀原是川陕地区农民用来刀耕火种的农具，作为刀刃部分，可以挂在裤腰上，故俗名“着袴（裤）刀”，其刀安上短木柄者，则是用来开山种田的“畲刀”，如安上长把，则谓之“拨（朴）刀”。可见，朴刀原先是民间一种兵农并用之具。对此，刚开始统治阶级认为，作为民间的日用之器，“川峡山险，全用此刀开山种地，谓之刀耕火种。今若一例禁断，有妨农务，兼恐禁止不得，民犯者众”，因而陈贯奏请：“自全着袴刀为兵器者禁断，为农器者放行”，此奏得到朝廷准许[②]。但随着日后社会矛盾的加剧，朴刀越来越成为众多江湖英雄、绿林豪杰所普遍使用的兵杖，故官方又明文规定，“广南东西路民家不得私置博刀，犯者并锻人并以私有禁兵律论”[③]。然而，民间武术往往是在禁令森严的环境中依托民间深厚的土壤而获得自身的存在与发展的。不迟于北宋末，朴刀已普及全国，宋王朝不得不在全国范围内申令查禁。《宋会要辑稿·刑法》中曰：“民间私置朴刀及炉户辄造，并依私有禁兵法。见有者，限一月赴官首纳，罪本法。”到元代，朴刀还在全国南北流播，一些史料中也常有对它的记述。但到元中期后，随着元政府措施严厉的大规模禁武活动，武术发展出现了新的变化，流行一时的朴刀逐渐衰

① 马明达．说剑丛稿·朴刀与“朴刀局段考”．兰州：兰州大学出版社2000年版．本文对于朴刀的叙述，某些地方参考了马先生的有关研究成果

② 徐松．宋会要辑稿．北京：中华书局，1957

③ 李焘．续资治通签长编．《四库全书》文渊阁版

微，但并未绝迹，直至清代蜀中啯噜子的习武活动中[①]，依然有其踪影。清人李调元的《续函海》中记，“蜀中啯噜多于裹脚中带蛮刀，刀长者曰黄鳝尾，短曰线鸡尾，象其形也。手执木棍，斗则将刀安棍头，即为矛。”大概是刀形细狭，故曰为“矛”，但从其形制看，“刀安棍头”，显然与宋代朴刀相同。值得注意的是，这种刀在清代亦称“裤刀”，当属例禁之器。乾隆时期，四川总督福康安的“条陈安良戢匪□事宜”中有这样一段话：

川省犷悍成风，伤杀之案多于他省。而上年匪徒（指啯噜）滋事，竟敢执持鸟枪刀械肆行拒捕，尤为不法。……其余凶器，除例禁裤刀之外，尚有骟刀，鸡尾、黄鳝尾、鲫鱼背、海蚌等刀名……现经督饬各属，严加查禁收销，出示晓谕，不许铁匠再行打造，违者重处。应清嗣后凡有执持前项凶刀伤人之案，依照裤刀伤人例，发近边充军[②]。

关于朴刀本身的具体记述，多见于宋元时期的话本、杂剧中的文学描写，其他史料中少见。这里不妨就《文献通考》卷 157 中的有关宋军中的朴刀训练记述稍作一点分析。

“长柄膊刀，谓一丈二尺以上，用毡皮裹为头者，……引斗五十次，不令刀头低下坠至地。……长柄膊刀手本色相斗，并短椿神臂弓手、长柄膊刀手施用棍棒，各击虚三十次。”

宋军中的长柄朴刀训练当然不会完全等同于民间，但从以上史料中也大致看出朴刀的两大技术特点：第一，“行斗五十次，不令刀头低下”，说明朴刀的技术特点首先当是“刺”，这与《水浒传》中常提到的“搠”完全一致。第二，朴刀是刀和棒的结合物，一旦刀体脱损，便成为一条棍棒。因此，习练朴刀还需掌握“施用棍棒”之技，可见朴刀技术与棍棒相关。

第四节　宋、元时期统治阶级的禁武

一、宋代统治阶级的禁武

宋王朝建立不久，统治者在奉行守内虚外政策的同时，对民间习武活动也严加禁止。《宋会要辑稿·刑法》中记道：“江南盗贼间作，盖起于乡间愚民无知，

① 清代啯噜，基本上是由一些无业游民所组成的武装集团，又称啯噜子或啯噜党，主要活动于川、陕、鄂、黔等广大地区。关于其组织来源，有人认为它起于明代的矿徒、棚民。随着清后期社会的动荡，啯噜渐趋衰落，最后依托于其他结社名下。

② 《录付档·农民运动类》补 1，卷.606 第 9 号。

习学枪、梃、弓、刀。艺之精者，从而教之，一旦纠率，惟所指呼，习以成风。”统治者认为，百姓习武就会成为“盗贼”，所以要严加禁止。早在宋王朝建立不久的开宝三年(970 年)五月就下诏曰：“京都士庶之家，不得私蓄兵器”，稍后的淳化二年(991 年)再次“申明不得私蓄兵器之禁”①。到了宋真宗时，就直接明令“禁河北诸州民弃农业，学禁咒、枪剑、挑棒之技者”②，其后仁宗的天圣八年(1030 年)“诏川峡路不得着袴刀(即前面提到的‘着裤刀’)”，稍后的景佑二年(1035 年)，又下诏广南东西路民家不得私置刀兵，犯者及锻造者均“以私有禁兵律论”，并且还特别提到，以前“捕获只科杖罪，法轻不能禁，故更此条”③。稍隔几年，还是这位仁宗帝在庆历元年(1041 年)，又一次下令严禁齐鲁地区“民间置教头，习武兵仗，聚为首。自今为首处斩，余决配远恶州军牢城”，并还奖赏鼓励告密④。这些禁兵禁武之令，与宋代建立以来实行的抑武尚文政策是相一致的。

至宋徽宗宣和七年(1125 年)，已是北宋灭亡前夕，随着当时内外社会矛盾的不断激化，民间习武藏兵现象普遍存在，因此宋王朝又再次下了禁兵令。与以往不同的是，前几次的禁令都是针对区域性而言的，而此次禁武诏却向全国颁发，规定此“禁兵法”发至全国“诸路提刑司行下属州县”⑤。统治阶级的连连下令及所禁区域的扩大，也从一个侧面显映了民间习武活动的普遍开展。

二、元代统治阶级的禁武

在元王朝统治的九十多年时间内，为了防止各族人民(主要汉人)的反抗，早在元世祖中统 4 年(1263 年)，朝廷就颁诏不准私造兵器，“私造者处死，民间所有不输官者，与私造同”⑥。至元 23 年(公元 1292 年)，又进一步饬令“凡汉民持铁尺、手挝及杖之藏刃者，悉输于官”⑦。其后，有关禁止汉人执兵器、习武技的文告不断。

除了上面的禁令文告外，元代还将严禁民间习武的规定及处罚，明明白白地写入了元朝的官方刑法中。《元史·刑法志》曰：“诸弃本逐末，习用角抵之戏，学攻刺之术者，师弟子并杖七十七”。在《元典章》卷 57 中也专列有“禁治社会习学枪棒条”，曰：“奸民不事本业，游手逐末，甚至习学相扑，或弄枪棒。有精于其事者，各出钱帛拜以为师，各处社长等人恬不知禁，有司亦不究问。此风不已，

---

① 宋史·兵志十一. 上海：上海古籍出版社，1986
② 李焘. 续资治通鉴长编.《四库全书》文渊阁版
③ 李焘. 续资治通鉴长篇.《四库全书》文渊阁版
④ 李焘. 续资治通鉴长编.《四库全书》文渊阁版
⑤ 徐松. 宋会要辑稿·刑法. 中华书局 1957 年影印版
⑥ 元史·世祖纪二. 上海：上海古籍出版社，1986
⑦ 元史·世祖纪十一. 上海：上海古籍出版社，1986

风俗恣悍，狂妄之端或自此生。”以上两条禁武法令清楚表明：① 习武是“不事本业，游手逐末”之为，也是滋生“狂妄之端”的社会原因，故其习武者也就被视为“奸民”。②其禁武范围从徒手的角抵相扑到攻刺之术的枪棒，均在其列。③当时人们出钱帛拜师学技的现象已较普遍，而一些地方官吏“恬不知禁”。以上三点深刻反映了元代武术活动的某些社会价值功能和传播概况。

思考题

1. 宋元时期角抵相扑发展的基本特征是什么？
2. 宋代枪技发展的基本特征是什么？
3. 宋代出现的拳棒擂台赛在武术发展史上有何意义？
4. 概述宋代民间习武组织的基本特点及其活动的内容。

第六章

明清时期的武术

元末农民大起义推翻了元王朝统治，朱元璋于公元 1368 年建立了明王朝。同时，由于统治者采取了诸如严惩贪污，恢复发展生产等措施，因此一度出现了强盛的社会局面。明中期后，明朝政府面临着内乱外患的困境，社会矛盾十分激烈。1644 年，清军入主中原。清初期，出现了史称的“康乾盛世”，但社会矛盾并没有得到多少缓和。鸦片战争以后，西方的坚船利炮轰开了天朝帝国的大门，阶级矛盾、民族斗争和文化碰撞等相互激荡，统治者面临着一个“日之将夕，悲风骤至”的无奈局面。1911 年的辛亥革命终于推翻了满清政府，也结束了长达两千多年的封建王朝统治。

明清时期是中国古代武术发展史上的繁荣期。每当我们回眸凝视这一时期那多姿多彩的武术内容时，不禁为它博大的文化气象所感叹。明清时期武术的发展特征主要表现在以下几个方面：首先是各色拳种大量涌现，门派林立，而且还出现了像少林寺这样的“武术圣地”；其次是在某种价值观下武术和气功发生了文化交叉，使得以“内外兼修”为特征的武术活动显得更为完善；另外是有关武术的论著大量问世，并形成了以阴阳五行学说为基本框架的理论体系；还有是明清时期的武术虽说与军事武艺仍保持相当的联系，但因本质差异使然，两者无论在技术上还是理论上的分野越来越大。

第一节　军队中的武技训练与武举制的终结

火器在宋代战场上已经出现，到了明代有较快发展。但由于种种原因，明代的火器尚未发展到能取消冷兵器的程度，冷兵器在战场上仍占主要地位。清初以骑射为本，至清中期，火器在军中占较大比重，清末，火器在战场上已广泛运用。但是，在冷兵器尚未退出历史舞台之前，传统的军事武艺训练一直在军中延

续着，不少武术内容也作为军事训练手段。不过，这种军中的武艺训练与武术，两者既有着共性的地方，也表现出不同的文化差异。

一、注重"实艺"的军中武技训练

冷兵器战场上，弓马骑射无疑是军队最重要的武艺内容，但同时也有不少其他方面的武技训练，其中有不少理论、方法与武术息息相通。从明代的武技训练内容看，有关这方面的内容是较丰富的，如拳、枪、棍、刀及藤牌、镗钯、钩镰、斧锤等等。

（一）拳

两两相当的拳搏之技，明清时期又称为"白打"，并列为诸艺之末①。明人朱国祯的《涌幢小品》中释"白打"云："白打，即手搏之戏，……俗谓之打拳。"拳在武术的整个训练中，乃"武技之源"。尽管在当时的军事家们看来，"拳法似无预于大战之技"，但它一方面能"活动手足，惯勤肢体"，另一方面又是习练刀、枪等兵械的基础。因此，著名军事家戚继光在他的名著《纪效新书》中专门编有《拳经捷要篇》。此外，像唐顺之的《武编》，郑若曾的《江南经略》和何良臣的《阵纪》等军事著作中，都有关于拳法资料的记载。当然，军事理论家们对于拳法在军事上的价值肯定是有限度的。如戚继光提出："此艺不甚预于兵，能有余力，则亦武门所当习。但众之不能强者，亦听其所便耳"，并将拳法列为诸篇之末②。

针对戚继光对于拳法的观点，有个问题需要稍加分析。有的研究者根据戚书中所谓的"拳法似无预于大战之技"一言认为，古代拳法只是"活动手足，惯勤肢体"，因而，并没有多大的实战价值。事实上这样的观点模糊了"丛枪戳来，丛枪戳去，乱刀砍来，乱杀还他"的战争场景与"两两相当"的个体性格斗的差异。戚继光在书中，并没有否定通过"对手功夫"而训练的拳法所具有的技击价值，其《拳经捷要篇》收录的三十二势拳法，体现出了"遇敌制胜，变化无穷"的强烈技击旨意（图23）。

（二）枪

枪自元明开始已被尊为"百兵之帅"，同时在当时的军事训练中也有着十分重要的地位，诸兵械较艺，一般都当与枪对较。军中习枪有着它自身的特点。

---

① 不少明清史料中，均将"白打"列为诸艺之末，如清人周亮工的《闽小纪》中记："武艺十八，终以白打。以白打为终，明乎其不持寸铁也。""白打"明清前又叫"白战"，宋代苏东坡的《聚星堂雪》诗中有句云："当时号令君听取，白战不许持寸铁"，可见，将徒手搏斗称作"白战"，宋代已有

② 戚继光. 纪效新书·拳经捷要篇. 北京：人民体育出版社，1988年版



图 23 《纪效新书》所绘三十二势拳法图

戚继光曾云，大敌交锋与平日的个体较技不同，在千百人簇拥而去、丛如麻蓬的情况下，“岂能舞动长枪，回转走跳”，因此他提出军中习枪当“法欲简，立欲疏”，“教兵惟用封、闭、捉、拿、上拦、下拦六枪，……只此已足用”①。（图 24）另一位军事理论家何良臣针对具体的训练提出，先以个人的基本枪法、身法及进退步法为主，熟练后即进行两人间的长枪对较，“真正交锋”②，这种对较体现了戚继光一再提倡的“既得艺，必试敌”的军事训练思想。另外何良臣还设计了一种习枪方法：



图 24 《纪效新书》所绘枪法图“铁牛耕地势”

“二十步外立木靶，高五尺，阔八寸，上分目、喉、心、腰、足五孔，孔大寸许，内悬圆木球。每一人执枪立二十步外，听鼓声擂紧，翻然擎枪，飞身向前戳去，以得孔内木球于枪尖为熟，五孔木球俱得为精③。”

显然，这种训练方法是宋代军中习枪时设木人为靶的进一步发展。关于何氏文中所设木人为何“阔八寸”，戚继光《纪效新书·长兵短用篇》中记录的一段唐顺之的有关论述十分精到。戚继光曾请教唐顺之曰：“每见他人用枪，圈串大可五尺，兵主独圈一尺者何也？”唐答道：“人身侧形只有七、八寸，枪圈但拿开他枪一尺，即不及我身膊可也。圈拿既大，彼枪开远，亦与我无益，而我之力尽。”

---

① 纪效新书·长兵短用篇. 北京：人民体育出版社，1988

②③ 何良臣. 阵纪. 北京：解放军出版社，沈阳：辽沈书社，1994

因兵家习枪旨在刺敌，而非以眩人目的技艺功力显示，另外，圈枪一尺与五尺相比，显然还有利于自身的体力保存，故戚继光闻说后特地注曰：“此说极得其精。”

（三）棍

棍同样是明代军队中的重要兵械之一，并受到了军事家们的极力推崇。首先在训练价值上，明军事家俞大猷说过这样一句话：“用棍如读《四书》，钩、刀、枪、钯如各习一经。《四书》既明，六经之理亦明矣”①。大猷此言，得到了戚继光等人的赞同。在实战功能上戚继光的《纪效新书》中指出，战场上“敌人盔甲坚固，射之不入，戳之不伤，逐用棒一击则毋向，甲胄之坚皆靡”。注重实用的俞大猷棍法在明军中流传较广，并受到了戚继光、何良臣等人的推崇。

军中习棍，方法简单实用，按《阵记》要求，即是“切去了走跳虚文”，是“用一打一揭棍法习之”，在单练基础上注重两人对打，对打必须“声重有力，不做等候相待之套”。但是这种真技较艺不是主张“以硬犯硬”的牛斗，而是如《剑经》中所说的要讲究阴阳之变，“顺人之势，借人之力”。为此，俞大猷在他的棍术理论中提出了“旧力略过，新力未发”及“刚在他力前，柔乘他力后，彼忙我静待，知拍任君斗”的“拍位”理论（图 25）。

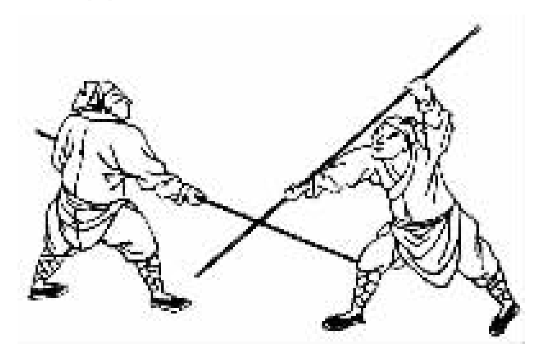


图 25　《纪效新书》中所绘棍法图“滴水势”

众所周知，《剑经》一书本为棍法，然为何俞氏要将棍法称作“剑经”，俞、戚诸人并未明言。民国时期的唐豪在他的《中国武艺图籍考》中曾说：“其所以名为剑者，盖中国古以剑为重”，向恺然则进一步注曰：“俞虚江所著《剑经》，以棍为基，而通其法于各器。其以‘剑经’名篇者，盖以剑为诸器之祖，而兹篇棍法之所自出也”②。唐、向两位的解释无疑是很有启发意义的。茅元仪的《武备志》中云：“古之言兵，必言剑”，剑乃兵之代称。俞大猷称习棍“如读《四书》”，并云

① 俞大猷. 正气堂余集. 卷 4，盔山精舍，1934 年影印本

② 向恺然. 子母三十六棍. 见《民国丛书》第四编第 47 册. 上海：上海书店，1992

"若能棍，则各利器之法从此得矣。"这一点在别人的论著中也有相同表述。明代少林臣子程宗猷则将棍称为"艺中魁首"，"凡武备众器，非无妙用，但身手足法，多不外乎棍"①。但仅这样的解释仍有空疏之嫌。近来有的学者提出了新的见解，认为"俞氏可能将长剑技法融入到了棍法之中"，"不然何以称棍法著作为《剑经》"②？通读《剑经》，俞氏将短兵剑技融于棍中的技术特点也是不难体会到的。首先，俞大猷提出，"若能棍，则各利器之法从此得"，可见其棍兼有长短之利，而戚继光更将棍列为短兵，"一入长兵之内，惟我短兵纵横"③。其次，《剑经》中有为作者推崇备至的"后人发，先人至"一言。而此等理论早已见于先秦之时的《庄子·说剑》中："示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至"，两者可谓一脉相承。另外，即使在当今的一些流传有绪的传统棍法中，仍可见到融有剑技特色的孑遗(如西北鞭杆)。

(四)刀

据《江南经略》及《阵纪》等书所记，明代的刀法有十多家之多，如偃月刀、太平刀、定戎刀、凤嘴刀、将军刀等，但在戚继光等人看来，"世传刀法甚多，使其妙者绝寡"④。如"偃月刀，以之操刀示雄，实不可施于阵也"⑤。而使明代朝野震惊，并稍后即在军中开展训练的刀法，是传自日本的倭刀法。

日本刀自宋代已输入中国，而刀的技法，据史料当是明中期时传入的，那是在嘉靖年间的东南沿海倭患中。历史上，日本深受中国刀剑技艺的影响，它在吸取了中国剑法"持短入长，倏忽纵横"特点的基础上，经过日本人民长期实践，形成了朴实多变，"奇诈诡秘"的日本刀法，加上刀的制作精良，因而使当时武备积弛的中国军队难以应付，以致有人惊呼"倭寇刀法天下无敌"⑥。致于实用的日本刀法引起了当时许多朝野人士的注意，他们深感日本刀法"甚利于步，古所未备"⑦，于是认真总结、研究日本刀法的特点，并与中国刀法相结合，从而推动了中国刀法的发展。唐顺之曾对此总结道："是倭人肆其巧于中国，而中国习之者也。"⑧戚继光就是其中一位在这方面作出了突出贡献的人物。

嘉靖辛酉年(1561 年)，戚继光在浙江对倭作战中获得了一本日本刀法的

① 程宗猷. 耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇. 吴兴周氏言言斋，1929

② 马明达. 说剑丛稿·历史上中、日、朝剑刀武艺交流考. 兰州：兰州大学出版社，2000

③ 戚继光. 纪效新书·短兵长用篇. 北京：人民体育出版社，1988

④ 戚继光. 纪效新书·比较武艺赏罚篇. 北京：人民体育出版社，1988

⑤ 茅元仪. 武备志. 卷 103，清湖南书局刻本

⑥ 《太仓州志》卷 15，清刻本

⑦ 茅元仪. 武备志. 卷 86，清湖南书局刻本

⑧ 唐顺之. 唐荆川外集. 卷 2，《四库全书》文渊阁版

“倭夷原本”并“从而演之”，这就是著名的“辛酉刀法”。“辛酉刀法”主要由两部分内容构成，前半部分是用日本文字写成的“隐流之目录”及七式原日本刀法图（图 26），其后半部分的十五式是戚继光“从而演之”的刀式图（图 27）。茅元仪的《武备志》卷 86《教艺》中曾云戚继光的辛酉刀法“此法未传”，依此，这一刀法在当时的传播看来也就相当有限。

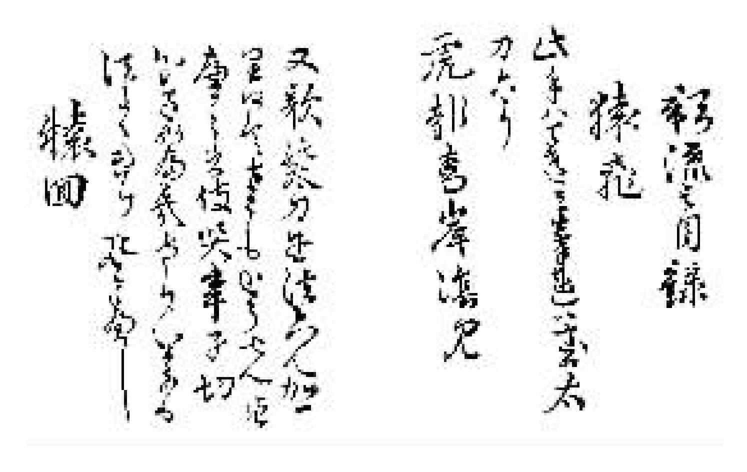


图 26 《纪效新书》中所录日文“隐流之目录”



图 27 《纪效新书》中所绘“辛酉刀法”图式

戚家军中的刀法练习是这样的：如假设敌手是步兵，则二人一排，用木刀相互对砍，“举落疾速，不使人乘隙得犯为上等”；如假设敌手是骑兵，则持刀者“以原习倭刀进法”，下砍马腿，上砍马头①。在戚氏看来，军中武艺不是应付官府的公事，而是“杀贼救命”的“贴骨勾当”。因此，他对军中的刀技训练也是一切以

① 戚继光. 练兵实纪. 卷 1、卷 2，《中国兵书集成》第 19 册. 北京：解放军出版社，沈阳：辽沈书社，1994

实战为原则，并以此作为考核的标准。“以木刀对砍，举落疾速，不使人乘隙得犯为上等，舞生和对熟为中等，舞熟而对生者为下等”。所谓‘对生’，即对砍中动作慌乱不知防守者。明代戚家军内广习日本刀是有代表性的，但绝非一家。据有的学者考证，直至明清之际，在坚持抗清的南明军中，仍有人用日本刀。但日本长刀及其刀法在清军的武器装备和训练中逐渐失去踪影，而在民间却得到了衍传。

（五）素质训练

身体素质同样是军队中的基本训练内容。戚继光在他的《纪效新书》中系统地提出了练手、练足和练身之法。该书的《比较武艺赏罚篇》中有如下一段论述：

“凡兵平时所用器械，轻重分量，当重于交锋所用之器，重者既熟，则临阵用轻者，自然手捷，不为器所败矣，是谓练手之力；凡平时，各兵须学趋跑，一气跑得一里，不气喘才好。如古人足囊以沙，渐渐加之，临敌去沙，自然轻便，是练足之力；凡平时习战，人必重甲，荷以重物，勉强加之，庶临战身轻，进退自速，是谓身之力。”

显然，戚继光主张的以上训练方法，实际就是一种以‘临敌’为出发点的负重训练法，以此来增加军士的肌肉力量和耐力。在训练中，有时需要‘渐渐加之’，而有时则须‘勉强加之’，反映了针对不同的要求而采用的不同训练方法方式。

由于当时军队中的武技训练受到了社会上一些‘徒支美观’的花套武术影响，因此明清两代的不少军事家和朝廷大臣对此提出了强烈批评，一致主张军队训练应是‘真可搏打’的实用技艺。如戚继光就坚决罢斥那些‘左右周旋，满片花草’的东西，认为‘绕身纵横，此游方教师单人对击，饰观者之目则可’①。以“身法架势”为特点的军中花式武技，发展至清代风习依旧，故连嘉庆帝也曾针对绿营的这种训练之弊下谕斥责曰：“今绿营积习，于一切技艺率以身法架势为先，……不过炫耀观瞻，于讲武毫无实效”②。明清诸人的以上意见，正好反映了与军事武艺有着不同文化属性、但在形式上有其雷同的民间武术，对当时军队武技训练产生了深刻影响这样一个不争之事实。

二、武举制、武学的沿承及废止

明代武举制早在明初期的洪武年间就曾讨论过，但并未实行。原因是在于

---

① 李承勋. 纪效新书. 卷四. 北京：人民体育出版社，1988

② 《中枢政考》卷30，清刻本

朱元璋本人认为“析文、武二途，轻天下无全才矣”，而三代之时文武兼备，因此，“今又欲循旧，用武举，立武学，甚无谓也”①。明代开科武举，始于英宗时期。明代武举考试分为乡、会、殿三级，考试形式有武的弓马和文的策论两种。弓马骑射的武试内容，到了明穆宗和明神宗时，有了一定变化。当时有人提议，“武科当以技勇为重”，万历年间，朝臣中又有人“请特设将材武科，初试马、步箭及枪、刀、剑、戟、拳搏等法”②。尽管此建议未得施行，但这一情况既反映了当时朝廷急需各种武技人才的状况，同时也或多或少透露出武术与军事武艺在某种文化价值上的重合性。

明代武举制的实施与推广，为广大社会习武者提供了一条晋升之途，并且通过这一方法当时也选拔出了一批军事人才。像著名军事家俞大猷、戚继光等人，都曾中过武举。

明代武学的设立，始于明初建文元年（1399 年），“置京卫武学教授一人”，管理武学事宜。至英宗时又设两京武学。武学中的学习内容主要是习演弓马及课读《武经七书》及《百将传》等书，另外还相应制定了整套的规章制度，包括入学的生员资格、所学科目、操演考试及擢用奖赏等。明代武学中的习学内容有多少与武术有关，现有史料中难见这方面记载，但它的存在对于推动当时社会的习武之风，应该是有其一定影响的。

清朝自诩“以武功定天下”，因而重视通过武举制来选拔将才。清代的武举考试分童试、乡试、会试和殿试四级。中童试者称为“武秀才”，亦称“武生”，中乡试者为“武举人”，中会试者为“武进士”。殿试则由皇帝主持，按成绩分为三甲：一甲是前三名，即武状元、武榜眼、武探花”；二甲十多名，为“武进士出身”；其余为三甲，乃“同进士出身”。考试内容亦分文武两场。武考射箭及刀石，文考策论。射分马射、步射及测试力量的开弓，刀是舞弄八十斤、百斤、一百二十斤之大刀，石是把二百斤、二百五十斤、三百斤的巨石搬离地面一尺。由此可见，清代武考内容，主要是考核应试者的射箭水平及力量素质，其他有关武术内容并未涉及。当然，在明清两代的武举考试中，也有一些民间习武者考取了武举的。如康熙年间河南梅花拳传人杨炳，就曾中了康熙五十一年（1712 年）的武探花③。但这一中举，显然不是依靠拳棒功夫而得。相反，即便有人仅以娴熟的拳棒功夫跻身军旅，也未必会有勋业建树。明人谢肇淛的《五杂俎》卷 5 中记载了一位名李通的人十八般拳棒技艺样样皆能，但选入军中后“卒不以勋业显”。为此，这位明万历年间的进士随即在文中提出了一个设问：“何也？”当然，这个设问并非

---

① 嵇璜等《续文献通考》卷 47，《四库全书》文渊阁版

② 明史·选举二，上海：上海古籍出版社，1986

③ 周伟良. 梅花拳考略，成都体院学报，1992（4）

是谢氏真正对此问题的困惑，而是通过反问的形式来表明他对武艺和武术不同功能的看法，因为像拳棒之技"用于战场，未必皆利。[①]"其后，清雍正皇帝在一份"禁止拳会谕旨"中也表示过类似的观点。他说，如果习练拳棒"实有膂力，勇健过人，何不学习弓马，或就武科考试，或投营伍食粮，为国家效力？[②]"虽说清皇朝颁布此谕的目的是企图将"星火甫燃"的民间习武活动纳入到统治当局的政治秩序中去，但从中也透显出在雍正帝视野里拳棒的武术与弓马的武科之间的差异。

清末，火器在军事战场上已广泛应用，培养与此相适应军事人才的武备学堂也陆续建立。因此，以弓、马、刀、石为内容的武举制显然已落伍于时代发展。光绪24年（1898年），内外朝臣都提出要变更武举旧制。两年后八国联军的入侵再次显示代表两种生产力水平的武器之优劣。于是光绪27年（1901年），清廷正式下令废止武举制。武举制作为古代封建社会选拔军事人才的考试制度，从唐武则天时创立到清末废止，一共断断续续延续了约1200年，最终因属于冷兵器时代的军事武艺的结束而走到了历史尽头。然而，武术却并没有因军事武艺的告终而打上一个休止符，相反得到了更为广泛的开展。这种同一历史条件下的不同发展走向，正是由两者不同的文化属性所决定的。

第二节　民间武术的传播及其拳种、功法

元末，各类社会矛盾日益激化，各地百姓纷纷习武以自卫图存，最终掀起了元末农民大起义。入明后，由于明初统治者实行将"民间武勇之人编成队伍，以时操练，有事用以征战，无事复还为民"[③]的政策，这样就相对给民间习武提供了一个空间，并且，"随其风土所长"，形成了不同的武技风格。如河南嵩县曰毛葫芦，习短兵，山东有长竿手，闽漳习镖牌，泉州永春善技击等。尤其是明宣德年后，政府武备渐弛，军士逃亡成风，卫所制度已处崩溃状态，而当时朝廷又面临内乱外患，故政府只得广开兵源，增设乡兵，少林、伏牛、五台僧兵就兴起于时。诚如郑若曾在《江南经略》中指出的："中国武艺不可纪胜，古始以来，各有专门秘法散之四方，……教师相传，各臻妙际。"但清代开始，民间武术发生了一个很大的变化。由于清朝政府几乎历朝历代都下令严禁民间习学拳棒，于是有清一代以各类秘密结社为形式的习武活动，就成为当时武术发展的一个主要传承途径。

① 谢肇淛. 五杂俎. 上海：上海书店出版社，2001

② 中国近代史资料丛刊. 义和团. 上海：上海神州国光社，1951

③ 明会要. 北京：中华书局，1956

一、民间各类秘密结社及其武术活动

所谓秘密结社，是指以下层民众为主要成分，以结盟、传教或习武等活动为凝聚方式、而不为朝廷官府所允许的各种民间结社团体。中国古代民间秘密结社由来已久，至明末时，一些结社组织就“治甲兵，饬斗器”，如明天启年间有位白莲教首领于弘志就组织了一个棒锤会进行习武活动。清代，各类秘密结社在民间的发展更为迅速，而武术往往是其联结民众的普遍方式，他们“好学拳棒，往往创立会名，联合声势”①，“阳以教习拳棒为名，阴行其谋为不轨之实”②，构成了当时阶级斗争的一个特殊内容。

清代各秘密结社之间盘根错节，关系十分复杂。从其组织特征看，大致可分成三类：

1. 会党组织。会党组织的主要特征是以歃血结盟为形式，借“忠义”信条和生死兄弟关系为纽带。会党组织中，天地会的影响最大。它首先成立于福建，然后向两广、台湾、四川等地发展。天地会又称“洪门”，是个武风甚烈的会党组织，即使到了近代，有些洪门仍把习武作为对其成员进行“基本教育”的内容之一③。其余像哥老会等，也属于这类组织。

2. 教门组织。教门在学术界又称为秘密宗教或民间宗教。它以自身的一些基本教义为信仰，秘密收徒传教。由于民间教门组织的信仰和活动与统治阶级以及维护这一统治的正统观念相抵触，因而被视为“邪教”而严加镇压。教门组织的活动范围几遍全国，但以河南、山东、河北为中心的广大北方地区尤为活跃。民间教门的组织系统极为复杂，其中以白莲教为主体的教门最为广泛，此外还有八卦教、青莲教等。不同教门组织的活动不尽相同，但普遍开展习武活动是许多教门结社的一个共同特点。

3. 拳会组织。在组织特征上，拳会组织没有会党那种“歃血结盟”的兄弟关系，也不像教门那样明显地以宗教信仰来进行收徒传教，而主要是以传习武术为基本活动方式组织起来的松散团体。清代华北地区的拳会组织主要有义和拳、梅花拳、红拳会、少林会等。乾嘉开始，拳会与教门逐渐相互影响，这一影响为双方的活动都增添了新的内容，故拳会又被朝廷称为“拳教”而饬令镇压。

有清一代的秘密结社，以广袤的城镇乡村为依托，广泛开展各种武术活动，其规模之大前所未有，对当时社会的政治及武术本身都产生了深远的影响。

---

① 乾隆十九年褐建布政使德舒《收辑技勇疏》，引自《皇朝经世文编》卷71，清刻本

② 《录付档》乾隆三十九年十月十八日河南总督何煟折。《录付档》又称《军机处录付奏折》它是清雍王朝开始由军机处抄录的朝廷官员上报奏折的副本。现藏于中国第一历史档案馆

③ 苏文理. 洪门的秘密，香港今代出版社

清代的秘密结社以传习武术为结聚广大民众的主要方式，组织起大小不等的人群，在恶劣的生存环境中去寻求他们的人际依赖和相互援助，而这种求生方式在一定条件下可能转化为一种对统治阶级的反抗。清代爆发的许多次农民起义中，有不少次是由各类结社组织引发的。尽管起义的结果只能是一次又一次的失败，但"徒又转徒，辈复一辈，辈辈有叛逆之人，时时有叛逆之势"①。甲午战争以后，随着帝国主义列强的入侵及清王朝的没落，终于酿成了震惊中外的义和团运动。义和团运动就是以带有浓厚宗教神秘色彩的习武方式，动员起了千千万万的下层民众，到处开设拳坛（厂）传习武术。当时有张义和团的揭帖中写道："神助拳，义和团，只因鬼子闹中原。……升黄表，敬香烟，请下各洞诸神仙。仙出洞，神下山，附着人体把拳传。兵法艺都学会，要平鬼子不费难"②。（图28）面对着全副新式武器装备的侵略者，拳民们勇敢地拿起了落后的旧式兵器，力不从心地站到了民族斗争的前沿，在清代武术史上留下了浓重的一笔。

秘密结社对于武术本身所产生的影响大致表现在以下几个方面：

首先是推动了武术活动的普及。开展习武活动，是清代秘密结社的主要活动形式。社会越动乱，这些组织以及它所进行的武术活动就越是适应下层民众互助、自卫和反抗的需要。可以说，清代秘密结社不断发展的过程，也是武术在民间得到广泛传播的过程，尤其在19世纪末的义和团运动中，武术在社会上发展更快。一首义和团歌谣中唱道："村村都铺团，镇镇有坛场。山沟练武术，平原是战场，遍地是团民，个个会刀枪"③，"拳场林立，指不胜屈"，"人人相引习拳，甚至有大家亦为之者"④，成为当时习武活动的社会写照。尽管义和团运动失败后统治阶级一再严禁民间习武，但仍星火荧荧，可见在当时的禁武年代中，秘密结社对武术活动的传播起到了多么重要的作用。



图28　义和团揭帖

其次是加强了各地武术文化的交融。众所周知，武术是种动态文化。因此，随着各类秘密结社组织在各地的发展，武术活动也相应得以传播并发生名称或

① 黄育楩. 续刻破邪详辨. 北京：中华书局，1982
② 陈振江等. 义和团文献辑注与研究. 天津：天津人民出版社，1985
③ 程英编. 中国近代反帝反封建历史歌谣选·义和团运动. 北京：中华书局，1962
④ 庚子西行记. 上海：上海神州国光社，1951

技术上的衍变，而这种衍变正是当时武术活动交融的重要体现。如洪拳本是洪门中传习的拳术，后来由于洪门组织向各地的发展，洪拳也随之传播开来，并又与各地方拳种相交融而形成不同名称、不同风格的拳种流派，像广东、湖南等地叫"洪拳"，湖北叫"洪门手"，四川则叫"水洪门"等①。

还有是孕育了新拳种的出现，丰富了武术内容。明代时，武术套路已经不少，进入清代后其量更是骤增，而其中某些拳名的出现，应该与秘密结社有关。据天地会的《洪门诗》及《问答词》等②内部资料可知，洪拳出于被虚构出来的南少林之中，实则出于洪门组织。从其形成的年代看，大约在清嘉庆、道光年间。此外，五祖传说是天地会南少林故事中的重要内容，而故事中的五祖名字与五祖拳中五祖名字完全一样，显然五祖拳名依托于此。另外像乾隆时期出现的八卦拳名，也与当时的八卦教有密切关系。

再次是促进了武术活动中的内外结合。清代不少教门和拳会中的一个习武特点就是既习拳棒，又练气功，即所谓的"学拳运气"。至清末，义和团的习武活动中已流传"内练一口气，外练筋骨皮"③这句武谚。清代秘密结社中武术与气功的结合大致有两种情况，一是把习拳与练气融合在一起，从而形成一种新的拳种，如山东地区的"文圣拳"就是取其红拳与文（气）功相结合而成④；另一种是把练气作为整个拳技训练过程中的一个组成部分，如乾隆八卦教中"学习八卦拳，并授运气口诀"⑤。

当然，产生于封建小农经济基础之上的清代秘密结社，是背负着宗教神灵、皇权主义及排他主义等这些沉重的包袱出现在历史舞台上的。因此，在他们的活动中既有不畏强暴的英雄一面，也有难以克服的局限一面。就武术而言，其中最典型的是他们武术活动中所表现出来的宗教神灵观。乾隆以后，结社组织中的神秘主义色彩日益盛行，特别是一些教门和拳会组织，针对广大贫困百姓畏惧命运无常、企求避灾祈福的普遍心理，乘机宣扬大劫将至，只有入教学拳诵咒才能得到神灵庇护，因此使当时的武术被涂上了浓浓的宗教迷信色彩，使许多习武者产生了对武术价值的认识迷盲。认为习练"神拳""自有佛法护卫"；"以符咒作法打神拳者，……谓可御众无敌"⑥，因而导致清代多次农民起义付出了沉重代价。这种习武活动中的文化蒙昧发展到义和团运动时，得到了最为集中的暴

① 参中国武术研究院藏湖南、湖北、四川等地上报的有关武术挖整材料

② 参萧一山. 近代社会秘密史料. 长沙：岳麓书社，1986（荷兰）施列格《天地会研究》，石家庄：河北人民出版社，1990

③ 程英编. 中国近代反帝反封建历史歌谣选·义和团运动. 北京：中华书局，1962

④ 参 1988 年山东省体委武术挖整办公室编《山东省武术拳械录》（稿本）

⑤ 《录付档》乾隆三十九年十月十八日河南总督何煟折

⑥ 周介园等纂《鄞县县志》卷 29，清刻本

露。拳民们不仅在平日练武中要请神拜仙、念咒焚香，即使在战场上也要“装作形容，捏作神来”；“联军御以洋枪，死者如风驱草”①，于是这批旧式农民英雄不得不用自己的血肉之躯铺垫出一条悲壮而坎坷之路。

二、拳种门派的大量涌现

套路是中国武术文化结构中的重要组成部分。关于套路的正式记载，宋代已出现，但尚未有其名称，而发展至明代，冠以各种拳名的套路已蔚为可观。仅据戚继光的《纪效新书》所记，已有16家之多，而像郑若曾的《江南经略》和何良臣的《阵纪》等书中，记载又有不同，并且像“少林拳”、“内家拳”等拳种名称，以上书中均未被提及。入清后，各地出现的拳种名称更为繁多。有很多至今沿传不衰的拳种都是在那个时期内形成的。从名与象的角度分析，一个完整的拳种套路应该具备两个特征，一是拳种名称，二是相对稳定的动作技术结构。因此，大量拳种名称的出现，构成了明清时期武术发展的一个显著特点。武术界内所谓的拳种门派，一般是指除了拳外还包括器械及技理功法在内的“一门艺业者”。

明清时期的拳技，在结构内容上，一般可分为“拳势”和“拳路”两大部分。关于拳路，郑若曾的《江南经略》中有其记载，当是指预设性编排的套路而言；所谓拳势，在明清两代的武术理论中，不仅是指拳技的成型定式，更是指一种生生变易的招术“法势”。明代的唐顺之曾为“拳势”作过一个经典性的诠释：“拳有势者，所以有变化也，……可以守，可以攻，谓之势”②。清代康熙年间梅花拳传人杨炳的《习武序》中也提出过类似看法：“把者，握也，操也；势者，因利而制权”③。

为了能对明清时期的拳种形成、发展有个基本了解，下面根据史料就其中一些至今仍有影响的拳种作一简略的历史脉络勾画。

1. 太祖拳

从拳名上看，太祖拳是托名于宋太祖赵匡胤的一个拳种，戚继光的《纪效新书》和何良臣的《阵纪》中均有记载。由于宋太祖为赵姓，故在《武编》等书中又记作“赵太祖长拳”或“赵家拳”。在明代，《纪效新书》中将此列为“古今拳家”第一家，明人王圻的《续文献通考》卷166中在记述当时各家拳法名目时，也将此排在第一位，当时主要流传于山东、江南诸地。入清后，以“太祖”为名的拳种流传更广，南北皆有，有的地方还在拳的基础上发展成门派，称曰

① 佐原笃介. 拳乱纪闻. 上海：上海神州国光社，1951

② 唐顺之. 武编. 北京：解放军出版社、沈阳：辽沈书社，1989

③ 转引路遥. 义和拳运动起源探索·附录. 济南：山东大学出版社，1990

“太祖门”。

明代太祖拳的具体技术特点如何，今天难以遽言，但有两点可以肯定：一是太祖拳门属长拳类，这是明人记载中都一致的。二是《武编》中明确指出，“赵太祖长拳多用腿”①，这一技术特点在《纪效新书·拳经捷要篇》中亦有清楚映证，其三十二势拳法中许多地方强调用腿。如第二势“装腿横拳相兼”，第四势“披挑腿左右难防”，第七势“悬腿虚饵彼轻进，二换腿决不轻饶”等，许多拳势中都体现出“腿”的技击作用。

据调查材料，除了拳外，后世的太祖拳门中还有刀、枪、棍及各类练功方法②。

2. 少林拳

作为少林武术的少林拳系，据史料，当形成、扬名、绵延于明代。明代，少林寺僧习武活动中首先发展起来的是棍术。在明中期，少林棍已被戚继光、何良臣等人所重视，被称为“今之有名者”③，稍后茅元仪的《武备志》中则有“棍宗于少林”之说，为武技中的“无上菩提”。④ 尤其在明中期东南沿海的抗倭斗争中，少林武僧曾以棍技大败手持利刃的倭寇，这更使少林棍法名扬天下。然除了棍技外，当时少林武僧的习武中还包括拳技及其他器械活动。如唐顺之的“峨嵋道人拳歌”中有“少林拳法世所稀”之句，万历年间学者谢肇淛的《五杂俎》中亦记有“少林寺拳法”之语，而明人文翔凤的《嵩游记》中则记载了作者观看到的少林武技，归观六十僧以“掌搏者，剑者，鞭者，戟者”。另外，少林武僧洪转还著有《梦绿堂枪法》⑤。明清之际，少林寺已以“拳勇名天下”，“今之武艺，天下莫不让少林焉”⑥，被视为外家之代表，以致“今人谈武艺，辄曰从少林寺出来”⑦，继而有了“天下武功出少林”的美誉，集中凸现了少林武技对当时社会产生的深刻影响。

然而，少林寺的习武活动在明清两代有着不同的形式。明代的少林武僧曾作为明王朝的一支准军事力量“强兵护国”，负有对外御敌、对内维护统治及有时还对军队进行武技训练的职能。为此，朝廷还一度设有官职，后人所云的“少林僧兵”，事实上也指此而言。但在有清一代，至今尚未见到一条有关少林僧人

---

① 唐顺之. 武编. 北京：解放军出版社，沈阳：辽沈书社，1989

② 明人何良臣的《阵纪》卷2中即有“赵太祖腾蛇棒为第一”之语。另参《中国武术拳械录》“太祖拳”条，北京：人民体育出版社，1993

③ 戚继光. 纪效新书·拳经捷要篇. 北京：人民体育出版社，1988

④ 程宗猷. 耕余剩技·少林棍法阐宗·问答篇. 吴兴周氏言言斋，1929年

⑤ 该枪法收于吴殳的《手臂录》中

⑥ 郑若曾《江南经略》卷8《僧兵首捷记》，《四库全书》文渊阁版

⑦ 褚人获. 坚瓠余集. 扬州：江苏广陵古籍刻印社，1995

被官府征调的材料。可以说，这是明清两代少林武术不同活动格局的明显区分所在。乾隆四十年（1775 年），刚调任河南巡抚的徐绩曾请几位少林和尚前往兵营教习枪法，即遭乾隆帝严厉痛斥：

"僧人既经出家，即应恪守清规，以柔和忍辱为主，岂容习为击刺，好勇逞强？有地方之责者闻之，当设法潜移默化，何可转行招致传授，令售其技乎？且以僧人教习营兵，既属非体，且使人传为笑谈。徐绩何不晓事若此？著传旨申饬"①！

乾隆帝的这番申饬之谕，再清楚不过地从一个侧面反映了明清两代朝廷当局对少林武技的各自态度。

入清后，由于清王朝的专制统治及严禁民间习武，素负盛名的少林祖庭受到朝廷的严厉监控，但少林拳棒仍通过民间及秘密结社的途径向社会传播。乾隆四年（1739 年）河南巡抚雅尔图的奏文中说："少林僧徒素以教习拳棒为名，聚集无赖、邪教之人，专意煽惑此等人入伙"②。由于清廷官府对少林寺习武活动的高度注意，因此清代少林习武就转入一种非公开状态，道光八年（1828 年）三月，朝廷官员庆麟祭祀嵩山时曾住少林寺。事后，他在《鸿雪因缘图记》中记述了那天观看'少林校拳'的情况。开始庆麟询问少林拳法时，寺僧'讳言不解"，后'谕以少林拳勇自昔有闻，只在谨守清规，保护名山，正不必打诳语。"方丈这才含笑同意，"乃选健僧校于殿前，熊经鸟伸，果然矫捷"（图 29）。

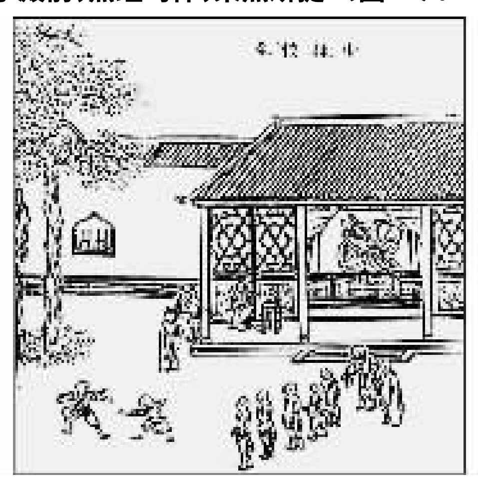


图 29　《鸿雪因缘图记》所绘'少林校拳'图

有清一代，尽管少林寺僧公开的习武活动遭到了统治阶级的严禁，但少林武

① 《上谕挡》乾隆四十年五月十八日上谕

② 《朱批奏折》乾隆四年十月十九日河南巡抚雅尔图折

名在民间的影响越来越大，“少林”一词已远远超过了自身应有的地域影响而成为一个具有广泛社会意义的文化符号。正因为这样一种历史文化背景，所以清代少林之名才有可能被各地风云而起的各类民间秘密结社所借用。如南方天地会会簿中所记的南少林故事①，北方教门组织中出现了“少林青主教”（又名少林神打），拳会组织中出现了“少林会”等。

3. 内家拳

这里介绍的内家拳，并非近代开始所指的太极拳、形意拳、八卦掌之属，而是指在明代流传有绪，入清后则逐渐势微的一个拳种流派。关于内家拳的起源，黄宗羲的《王征南墓志铭》和其子黄百家的《内家拳法》等书中记是始于张三丰（峰），但缺乏具体的史料佐证。据《王征南墓志铭》及《宁波府志》所记，大约明正德年间，内家拳在陕西一带流传，“而王宗为最著”，其后，浙江温州人陈州同师从王宗，将内家拳流传到南方，其中以嘉靖年间的张松溪为最有名；随之，内家拳又传向江苏昆山。上述几份资料中，对于明中期后的内家拳传人谱系有着较为详细的勾画，但据王征南弟子黄百家所言，内家拳自他以后已成“广陵散”，民国时期也有学者如唐豪认为，“内家拳已于清初失传”②。是否如此，难以断言，因明末清初内家拳在江、浙两地传播甚广，黄百家乃王征南一脉。但是，内家拳作为一种动态文化，在历史的演变中，其内容与形式也必然随地域之差异、年代之变迁而发生衍化。

从史料可知，明清时期的内家拳风格是“以静制动”，以区别于“主于搏人”的外家。《王征南墓志铭》和《宁波府志》中都记内家拳搏人“皆以其穴，有晕穴，有哑穴，有死穴，相其穴而轻重击之，无毫发爽者”，“一如铜人图法”，稍后黄百家的《内家拳法》中也注有“穴法若干”。搏击相以穴位，可见是内家拳理的一大特色，反映出古代武术与传统中医学中经脉穴位理论的结合。③ 另据《内家拳法》所记，明清时的内家拳主要由“六路”和“十段锦”组成，“大约六路练骨，使之能紧，十段锦紧后又使之放开。”其中包括手法三十五，步法十八。尽管“六路”“十段锦”及各种技法名称至今尚存，但艰涩难明，诚如黄百家所说：“木牛流马，诸葛书中尺寸详焉，三千年来能复用者谁乎？”④

4. 梅花拳

梅花拳是清代北方地区传承有绪的著名拳种，同时也是一个甚有影响的民

---

① 《会簿》又称“传会花贴”，是天地会组织内部结盟传会、互通声气的秘密文件，都为抄本。会内向有“出手不离三，开口不离簿”之说。簿，即指会簿

② 唐豪《内家拳》，见《国术统一月刊》第3、4合刊期

③ 按：拳讲究相以穴位，在元初杂剧中已见端倪。如元初高文秀的《黑旋风双献功》中有句云：“俺这拳起处如刀切，恨不得打塌这厮太阳穴。”（傅惜华．水浒戏曲集．上海：上海古籍出版社，1985）

④ 黄百家《内家拳法》，见《昭代丛书》别集，清世楷堂藏板

间拳会。关于该拳的起源，据现有资料基本可以断定，它出现在明末清初之时。梅花拳的内部的拳谱、经卷①上说，它的开创者是收元老祖，显然这是个虚拟的民间教门人物，而真正的早辈传人，是江苏徐州的张三省，张将梅花拳传给了徐州铜山县人邹宏义，后来邹宏义寓居河北，其子邹文聚北上寻父，最后定居河北平乡县，此后梅花拳就在华北地区流传。梅花拳传至第8代，有一位名叫张从富的人将原有的梅花拳进行了改造，其特点是架子较小、紧凑。为了区别于邹家所传，后来的梅花拳弟子就将邹氏的梅花拳称为大架，张从富的梅花拳称为小架。

梅花拳的内容大致可分为拳、器械和功法三部分。梅花拳的徒手拳式可分为桩步和行步两大部分，其器械除了刀、枪、剑、棍之外，还有一些特异兵器，如落子枪、护身披、风火轮、五虎锛等（图30）。

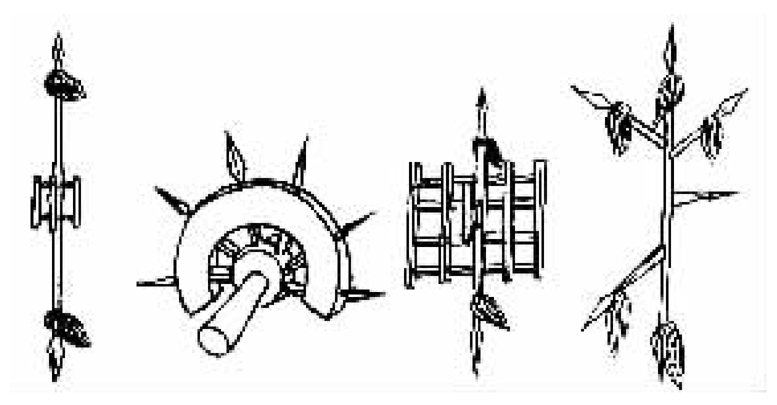


图30　梅花拳中的特异兵器落子枪、护身披、风火轮、五虎锛

梅花拳的功法活动中除了像排打功、“金刚指”等硬功练习外，还有深受民间教门文化影响的气功活动。

清代梅花拳，主要是在华北地区的山东、河南、河北一带传播，而这里也正好是民间教门的活动渊薮。因此，梅花拳受到了民间教门强烈的文化影响，在它的整个习武活动中明显反映出一种浓郁的教门神灵色彩。比如，它把自己的创拳者称为收元老祖，另外，在有些习武活动中还有焚表拜神的习俗，就是有些梅花拳组织本身，也自称为教（图31）。清代，梅花拳以特有的组织特点和习武方式活跃在北方地区的广大乡村。清代末年，河北威县的第14代梅花拳传人赵三多率领梅花拳弟子参加了义和团运动。义和团运动失败后，赵三多坚持抗清灭洋，最后在清政府的残酷镇压下起义失败，赵三多壮烈牺牲。由于梅花拳在义和团运动中的这一作用与影响，因而有关这方面的研究，也就成为史学界义和团研究

①　有关梅花拳的拳谱、经卷材料，参周伟良《梅花拳拳理功法的历史寻释》，见义和团运动一百周年国际学术讨论会论文集，济南：山东大学出版社，2002

中一个重要的内容。

5．八卦掌（拳）

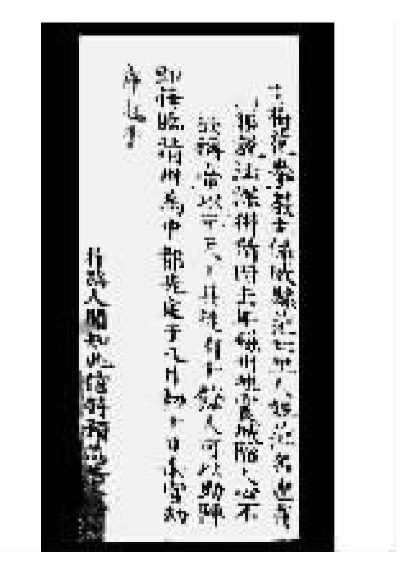


图 31　清道光年间的梅花拳揭帖

关于八卦掌起源，近代以来影响最大，传播面最广的是所谓董海川创拳说。其梗概是说董海川自幼喜武，长大后性喜遨游，有次至南省，迷路山中，遇一道士，将他引到庙中，并传与一种以绕圆走化为特点的武技。董海川返里后即招徒授技，从此八卦掌在社会上逐渐传播开来。显然，这是个古已有之的“遇仙模式”的再版①。20 世纪 80 年代，也有的研究者认为八卦掌是董海川将道教的“转天尊”与拳术相结合而成。不过此说目前尚缺乏确凿的材料来加以证实。包括八卦掌在内的中国武术的形成与发展，离不开具体的历史条件和文化背景。据史料分析，清代八卦掌的出现应该与当时民间教门中的八卦教有着密不可分的联系。

八卦掌又名八卦拳。长期以来这在习武人群中是得到公认的。从认识论角度讲，对于一个拳种的界定应包括两个方面内容，即名称与技术特征。因此，对八卦掌的历史梳理也不妨从这两个方面着手。

就名称而言，根据清代档案材料可以确定，至少不晚于乾隆中期，八卦拳名已出现在八卦教组织内的习武活动中。八卦教是清代著名的民间教门之一，最早出现在康熙年间，开始八卦教并无明显反抗行为，但随着朝廷对民间教门的剿杀，乾隆时期的八卦教内习武之风已很盛，而八卦拳名最早就出现在乾嘉时期有关八卦教案的文档中，并且习练者基本上都为八卦教徒。因此可以说，八卦教是滋生八卦拳名的一个文化土壤，如同洪拳拳名孕育于洪门组织一样，否则在清代的华北大地上，是不可能平白无故地出现八卦拳名来的。

接着不妨从技术特征上进行分析。众所周知，周而复始的转圈是八卦掌的最显著特征，后来的习武者，也有人将此称为“八方步”②。有关“八方步”的记载早见于清代嘉靖年间八卦教档案中③，八卦教将世界分为八方，八方者，乃乾、

---

① “遇仙模式”是古代文学作品中常见的故事模型，都是讲主人公在深山峻岭中巧遇异人，得宝返里。除了八卦掌外，传闻中象形意拳创始人姬龙丰在终南山遇异人授拳经故事，亦属此类。参周伟良《中国武术传统拳种缘起传闻故事的文化学研究》，体育文史. 1997（4）

② 裴锡荣编. 武当武功. 长沙 湖南科学技术出版社，1984

③ 《录付档·农民运动类》卷 2377，冯克善供词

坤、震、巽、坎、离、艮、兑，八方步名反映了八卦教的思想观念。又如，在近代的八卦掌理论中有所谓"三盘功夫"，是指转圈习掌中表现出来的高、中、低三种架势，而"三盘"之说在嘉庆时的八卦教习活动资料中也已有记载。究其来源，则出自八卦教中"位列上中下，才分天地人"的三盘理论①。

由此可见，清代乾嘉时期的八卦拳无论是拳名还是技术特点，都与后来的八卦掌有着非常相近之处，而凡此种种，均与清代八卦教有着密切的文化联系。值得指出的是，武术作为一种动态文化，乾嘉时的八卦拳必然会在历史的变迁中发生种种演变。所以，若是我们非得要拿今天的八卦掌动作模式去套合前代的八卦拳，则不免犯了刻舟求剑的毛病了。

6. 形意拳

形意拳又名"心意拳"、"心意六合拳"或"六合拳"等。关于形意拳的历史起源，明清朝野史籍文档中未见记载。据传抄的拳谱资料和口碑传说，其早辈传人当是山西蒲州人姬龙凤(丰)。一份雍乾时期的《六合拳谱》序言上说，当时拳种繁多，不知创自何人，"惟六合出于山西龙凤姬先生。先生明末人也，精枪法，人呼为神"②。对于姬龙凤的创拳过程，旧时有不少传闻故事，或说他因观鹰和熊的搏斗而悟，或说他在终南山遇异人被授予拳谱而创拳等，显然均属民间巷里之谈。而《六合拳谱》上记是姬龙风在精熟枪法基础上"变枪为拳，理会一本"。

早期的形意拳是"拳名六合，前后各有六势"，技法上强调"一势变为十二势，十二势仍归一势"，所谓"形之变也"③。值得注意的是，在这部拳谱中较早地提出了"六合理论"："六合者，心与意合，气与力合，筋与骨合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合，是谓六合"。其中除了"筋与骨合"一语外，其余几合均与稍后的"内三合"、"外三合"的六合理论完全相同("筋与骨合"后改为"意与气合")，可见其理论影响之深远。

清代，形意拳随着在不同地区的传播，形成了河北、河南和山西三支既有联系，又有各自技术风格的流派。其拳除了单练外还有多种对练形式及刀、枪、剑等器械练习。

7. 太极拳

关于太极拳的起源，旧时曾有几种传说，或曰创自唐代许宣平，或曰出自宋明之时的张三峰(丰)等。据近代唐豪考证，太极拳首创于河南温县陈家沟的陈王廷。陈王廷明末清初人，在稍后的《陈氏家谱》中被称为"陈氏拳手刀枪创始之人"，可见，陈王延是个晓谙武技者。旧时，陈氏族中遗有陈王廷的一首长短

① 兰簃外史《靖逆记》卷3，清刻本

②③ 引自唐豪《中国武艺图籍考》，上海市国术协进会出版

句，云：“叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险，……到而今，年老残喘，只落得黄庭一卷随身伴，闷来时造拳，忙来时耕田，教下些弟子儿孙成龙成虎任方便。”可见陈王廷早年曾有军旅生涯，年老后寄情黄老，并创编太极拳技，以教族内子孙。早先的太极长拳谱与戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中所收录的势名歌诀有许多地方十分相近。依此，陈王廷所创之拳可能是吸收了戚继光的三十二势拳式，并与《黄庭经》的导引、吐纳方法相融合而成，这也即后来武林中所推崇的陈式太极拳。陈式太极拳的技术特点是有刚有柔，对内讲究意气运动，对外体现为螺旋缠绕。

陈家沟的陈式太极拳传至陈氏第十四世陈长兴时，始传外姓河北永年人杨露禅。杨露禅后将原来陈式太极拳中的发动和跳跃等动作进行改革，成为另一种舒展大方、动作灵柔的太极拳种，世称杨式太极拳，其后又逐步发展出了武（禹襄）式、孙（禄堂）式、吴（鉴泉）式等多种太极拳派。各派太极拳尽管在动作风格以及套路组合上各有所长，各成一派，但无论在技击旨向还是总体特点上，都体现出某些基本共同点。比如，在技击特点上都明显反映出一种“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依”（陈式太极拳《拳经总歌》）的以静制动、以柔克刚；在训练中都讲究沉肩垂肘、虚实分明、上下相随等的技术要求。

尤其值得指出的是，清代形成的太极拳理，是当时诸家拳种理论中比较系统的拳技理论，特别是乾隆年间山西人王宗岳所写的《太极拳论》及《太极拳释名》等，运用中国古典哲学中的太极阴阳五行学说，构建起了一个太极拳理论体系。这一理论体系的形成，同时也标志着中国古代武术理论与古典哲学文化的最终契合。

8．洪拳

洪拳是南方闽、粤地区的代表拳种之一。关于其起源，过去有些记载沿承民间传闻，称其是由“福建茶商洪熙官”所创，这显然为巷里之谈的小说家言。根据天地会内部材料可知，洪拳出自所谓的（南）少林之中。如咸丰年间的《洪门问答》中有句云：“武从何处学习？在少林寺学习；何艺为先？洪拳为先。有何为证？有诗为证：猛勇洪拳四海闻，出在少林寺内僧”[①]。对于南少林与洪拳的关系，唐豪早在40年代初期所写的《少林拳术秘诀考证》中就有剀切论及。他提出，福建南少林有二，一为泉州少林，源出小说《万年青》，“其建置待考”，另一为福州少林，“出洪门传说”，而洪拳实出于洪门组织。

作为寺院建置的南少林，20世纪八九十年代时福建的泉州与莆田两地均有报道，不过依据的资料不足。90年代后期，一些确凿的考古材料和文献史料告

① 萧一山．近代秘密社会史料．长沙：岳麓书社，1986

诉我们，福州附近的福清地区，宋明之际确有过一座少林院（寺）①。历史上福清少林寺的存在当毋庸置疑，但目前尚未发现有关此寺院僧徒习武方面的材料，其与武术到底有何种关系，尚待武术理论界与其他学界人士的进一步研究。至于“洪拳”一名的出现，当与洪门中的帮会语言有关。旧时洪门中有所谓“入到洪门尽姓洪”之语。故而其内部棍被称为“洪棍”，兵被称为“洪兵”，由此，所习之拳也就称之为“洪拳”。洪门中有首“洪拳诗”云：“武艺出在少林中，洪门事务我精通。洪拳能破西鞑子，万载名标第一功”②。据此，唐豪有关洪拳实出于洪门组织的观点，至今仍有说服力。

还有个问题需要说明。在近代的一些公私武术著述中，有人往往将“红拳”写成“洪拳”。事实上，这两个拳种形成于不同的地域文化。简单说，“洪拳”为南方拳种，源出于会党的洪门，而“红拳”则流播于北方的民间教门和拳会之中，乃为北方拳种。历史上之所以有人将“红”混同于“洪”，大致有以下三个方面原因：①两字谐音，并均自称出自少林寺。②“洪”者，暗寓明代“洪武”年号，明帝朱姓，朱者，红也。③洪门是个具有强烈民族情结和反抗意识的庞大会党组织，并在清中晚期声誉日隆。将“红”写成“洪”，可以使习拳者获得一种文化心理上的历史自豪感。

三、习武中的功法练习

各类功法活动，是构成传统武术的一个重要组成部分。在明清以前的许多史料中，有着不少关于各种武技功夫的记载，然而发展至明清时期，已基本形成了一个包括各种内外功法内容、训练方法及训练原则的一个有机整体。并对以后的传统武术发展，产生了久远的深刻影响。

（一）内功

武术中所谓的内功指一种采用以意领气，以气催力为基本锻炼手段的人体活动形式，由于内功的习练以练气为主，因此也被称为“气功”。从中国体育史的角度加以考察，气功与武术有着各自的历史源头和发展脉络，但在具体的时代衍化中两者发生了交融，这种交融在明代的资料中已见端倪。唐顺之的《峨嵋道人拳歌》中已有“百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。……余奇未竟已收场，鼻息无声神气守”的描述③，可谓是对当时武术内外兼修的一个早期写照。入清

① 福清少林寺. 福州：福建省地图出版社，1996

② 引自萧一山. 中国秘密社会史料. 长沙：岳麓书社，1986

③ 唐顺之. 荆川文集.《四库全书》文渊阁版

后，许多拳种也莫不把练气作为其习拳的心法要诀，“工夫总在呼清倒浊”。[①] 从形式看，武术中的内功活动大致可分为两种情况：一是把练气作为习拳中的一个有机组成部分。如笔者在山东省梁山县进行社会调查时得知，该地的梅花拳中有一“三大教护法内功”，据说通过该功法内、外之气的练习，能增强练习者的抗击打能力。另外，像《少林拳谱》中也提到“上气下压，下气上提，上下会合，阴阳归一，气练一体，方显力足。[②]”还有一种是把习拳与练气融合一起，形成一种新的拳种。清初太极拳的出现，某种意义上可谓是古代武术发展中内外结合的一个典型。又据山东省武术挖整资料报道，该地区的特色拳种“文圣拳”，也是由红拳与文功相结合而成[③]。武术文化对气功文化的融摄，给古代武术的发展注入了新的内容。

导致武术与气功的结合其原因大致有三：第一，中国古代阴阳和谐哲学观的使然。中国哲学认为，事物发展的最佳状态必须是阴阳和谐。在这一哲学观的支配下，随着古代武术文化的成熟，就逻辑地形成了形神兼备这一习武要求，而内外兼修就是达到形神兼备的不二法则。第二是练气活动对习武所具有的价值。在实践中，人们感受到了气与力的关系，因而像雍乾时的《六合拳谱》中提出了“气与力合”的主张。乾隆时的苌乃周更是在他的《苌氏武技书》中明确认为，习武者必须“练形以合外，练气以合内”，否则习武“欲入元窍，必不能也”。第三，明清气功文化中所积存的神秘色彩对当时广大习武者产生的强烈吸引力。在古代农耕社会中发展起来的气功，有它自身的文化价值，但这种价值时常被包裹在一层神秘的外衣中，并还不断被渲染、夸张，如《清史稿·艺术列传》上说甘凤池“善导引术”；“手能破坚，握铅锡化为水”云云。因此，众多的习武者也往往希冀通过练气与习武的结合来获得神奇能力，以弥补自身物质力量的不足。

（二）外功

外功一般也称“硬功”。其习练方式往往是采用被动抗打或主动击打，以及用抓、插、点等手段进行的功法练习。被动抗打旧时拳家也称为“排打功”，清代史料中提及的“金钟罩”、“铁布衫”，有时也指这类功夫。主动击打，则有打沙袋、踢桩等。明人唐顺之的《武编》中记载了有关腿功的练法：“学腿先虚学，踢开腿后依法演习”，腿法有桩腿、弹腿等，“习弹腿力用磉石，以踢远磉石为

---

① 苌乃周. 苌氏武技书. 上海：上海书店，1990

② 《少林拳谱. 拳法概论》，抄本，此谱承蒙少林寺皈依弟子德虔赐阅。

③ 《山东省武术拳械录》，山东省体委武术挖整办公室 1988 年编（末刊本）

度"[1]。礤石者,乃旧式建筑庭柱下的石礅。稍后,明天启年间署名天台紫凝道人所著的《易筋经》中已较为全面地阐述了有关硬功训练的原则与方法。在原则上,强调先练气内壮,"内壮既得,骨力坚凝,然后可以引达于外";另外还要求练功必须开始以轻为主,"渐渐加重",并当持之以恒,"唯有恒者,乃能学用之"。在练功方法上,该书介绍了四种类型:排打功、掌臂功、指功和沙袋功。以上有些功法训练,尚需煎熬汤药洗手,以和其气血[2],这又从一个方面反映出古代武术文化与中医学的结合。

除上述功法外,有的清史材料中还描述过关于企图克服地球引力的轻功练习情景:"掘坑数尺,……半月后以次递加,至丈而至"[3]。这类资料大都见于清中期以后,显然是种类比推理的浪漫想象。纵观明清时期武术中的各类功法活动,是一个瑜瑕互见的文化现象,其中既有在实践中积累起来的有其一定训练价值的内容,但也充塞不少神玄臆说和陈腐妄语,亟须认真甄别。

第三节　民间各类兵械技艺的发展

明清两代,民间各类琳琅满目的兵械活动也同样兴盛,不少拳种,还有本门的兵械技艺。然各类兵器中真正具有完整技术形态和理论的,诚如台湾学者徐纪所云:"实不外乎刀、枪、剑、棍四种而已"[4]。

一、刀法

从史料可见,明代的刀型和刀法已相当丰富。不过由于受宋代以来民间花式套子的影响,民间许多刀法在军事家们看来"刀法甚多,传其妙者绝寡"[5]。因此,当军事家们勇于学习日本刀法之时,一些民间武术家也纷纷习练此技。如明后期的安徽休宁人程宗猷,为了学习日本刀术而遍访其法,最后师从浙江刘云峰学技,"颇尽壶奥"[6]。可能由于语言上的问题,刘云峰的刀法"有势有法而无名",程宗猷为了使后来习学者易于记忆,便于练习,于是就"依势取像拟其名",并将其按照中国的习武方式编成刀势相承的套路,这就是今天见到的《单刀法

---

① 唐顺之.武编.北京:解放军出版社,沈阳:辽沈书社,1989
② 参《易筋经》,清本衙藏板
③ 《清朝野史大观》卷10《周止庵》,上海:上海书店,1981
④ 徐纪.中国武术论丛.台湾华联出版社,1987
⑤ 戚继光.比较武艺赏罚篇.北京:人民体育出版社,1988
⑥ 程宗猷《耕余剩技·单刀法选》,吴兴周氏言言斋,1929

选》(图 32)。



图 32　程宗猷《单刀法选》中所绘刀势演练示意图

此外,像另一位明末武术家石敬岩,除善枪技外,也曾习练日本刀技,据他的学生陆桴亭云,敬岩昔年“与浙人刘云峰同学倭刀,尽其技,故公言步战惟长刀最胜”[①]。崇祯三年,湖北麻城的农民起义中,有许多起义者挥舞倭刀与腐朽的明王朝统治者展开了殊死斗争[②]。至清初,著名学者吴殳精研武术,他对“双手执一”的日本刀法也做了一番整理与研究,著成一部《单刀图说》,收录在他的武术名著《手臂录》中。从程宗猷到吴殳,反映出明清时期的中国武术家学习日本刀法进入了一个力图糅合创新的阶段。

在明清期间许多人纷纷习学日本刀法的同时,也有一些武家依旧在整理、习研着中国传统刀法的精粹技艺。明末的河北学者王余佑,品节高古,精通武技,著有多种兵书,其中《十三刀法》一书流存至今。“十三刀法共计一百零八势,……攻击杀手,进退高低,宽窄腾移,无不周备”,在具体习练中,则采用“主客对刀”的格斗训练方式,显然非一般以图美观的花套刀法可比。清初另一位颜李学派的代表人物颜习斋,同样是位通文精武的大家,尤擅刀技,他曾“折竹为刀”技败商水大侠李子青的故事,成为武术史上的美谈。[③]

二、剑法

东汉之后,剑已不用于战阵,而逐步成为一种私斗或健身表演的武术器械。明代,民间习剑者不少,但能得其技者似乎不多。何良臣曾云:“剑用则有术也,法有剑经,术有剑侠,故不可测识者数十氏矣”,并列举了当时的“卞庄之纷绞

① 《陆桴亭文集》卷 6《石敬岩传》,清刻本

② 《麻城县志》卷 3《民物志》,清刻本

③ 王源.颜习斋先生传.北京:中华书局,1987

法，王聚之起落法，刘先生之顾应法，马明王之闪电法，马超之出手法”五家剑技①。此外，《江南经略》卷 8 中又列举了“边掣厚脊短身”一家，因而称“使剑之家六”。明代有些富有远识的学者，针对当时“剑法少传”的现象，开始注意搜集古剑诀和剑法。如唐顺之的《武编》中记有古剑诀十五句，并对有的剑诀进行了阐释。另外一位茅元仪，更是“博搜海外”，从朝鲜寻回了一部原由中国传出的双手剑谱。该剑谱“法势具备”（图 33），无疑是研究中国古代剑法的一份珍贵材料。

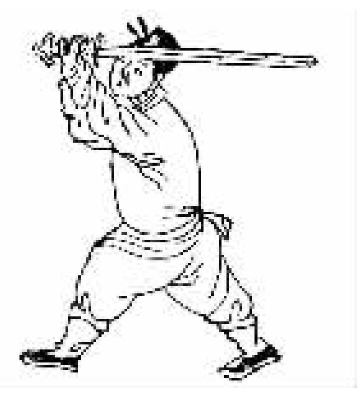


图 33 《武备志》卷 86 中所收双手剑“举鼎势”图

俞大猷至友李杜的《征蛮将军都督虚江俞公功行纪》中介绍，俞大猷曾随民间武家李良钦“击荆楚长剑，法即得，良钦故批公手，公还与斗”，此言相当形象地反映了荆楚长剑的训练形式，一个“击”字透露出，这种剑技的训练重在双方相击，不是单练。② 而且，作为一种模拟性的敌我双方训练，所用器械也想必是较技用的代用剑。

除了双手剑外，单手剑也同样是传统剑技中的重要形式。明末清初的吴殳昔年曾从渔阳老人学过剑，并称其剑术“只手独运捷于电”③，可见是单手持剑。另外，他在《剑诀》中指出，剑为短兵，应以臂为柄，其进退关键在于足，故必须“足如脱兔身如风”，才能“三尺坐使丈八废”，足见吴氏剑技完全秉承了古代剑技“持短入长，倏忽纵横”的特点。还有，吴殳在《后剑诀》中强调，“剑器轻清，其用大与刀异”，故技术上，剑是“直行直用是幽元”，决不能像刀那样砍斫，说明吴殳深得用剑之道。

三、枪法

明清是古代枪法无论技术和理论都发展非常迅速的年代。枪在明代被尊为“艺中之王”，认为长兵技术“无逾于此”④。当时枪法在民间的发展大致有以下诸方面：

诸家枪法竞相争雄。枪法冠以姓氏名称，始于宋代，然自明代开始，各地枪法名目甚多，名家辈出。如“山东、河北各处教师相传杨家枪法”⑤，河南少林寺

① 何良臣. 阵记. 北京：解放军出版社，1992

② 马明达. 说剑丛稿·历史上中、日、朝剑刀武艺交流考. 兰州：兰州大学出版社，2000

③ 吴殳. 手臂录. 北京：北京师范大学出版社，1989

④ 程宗猷. 耕余剩技·长枪法选. 吴兴周氏言言斋，1929

⑤ 茅元仪《武备志》卷 87，清湖南书局刻本。

有少林枪法，山东聊城有韩氏枪法，四川有峨嵋枪法，以及杨家枪、沙家竿子、马家长枪等，反映出民间枪法内容的丰富。不少人为了习得枪法正传，往往裹粮挟资四处求师学艺。像被时人称为“枪之近祖”的刘德长，初向少林僧习练少林枪，后又遍游各地，习学各家之长，终成一代大家。常熟武术家石敬岩也是喜习枪法，先是“博及诸家”，最后师从刘德长，痛下本源工夫而技臻上乘。清初的吴殳，也习练石家枪、马家枪、峨嵋枪等诸家之法，并好与“四方枪师为戏”而“绝少当意者①”，故也名重江南。正是由于明清两代武术家们对枪法的苦练精研，故使我国古代枪法进入了一个前所未有的阶段。

形成了兵家的“战阵之枪”和民间的“游场之枪”这两个不同的技术体系。众所周知，枪在冷兵器战场上是除了弓箭以外的最主要兵器，同时也是古代武术的主要器械。以“杀人勾当”为惟一价值取向的兵家之枪和以克敌制胜为主要价值存在的武术之枪，两者有着许多共同之处，但也存在不少差异性，这种共同点和差异性从一个侧面映显了古代军事武艺和武术复杂的文化关系。简单讲，施用于阵战之枪的技术特点和训练手段，都必须以陷阵作战为出发点。为此，戚继光提出军中习枪要“法欲简，立欲疏”，其训练中单人只练圈串、进退，随之即须“二枪对试，真正交锋”，其技术特点是“无过于大封大劈为最上”②。而作为“两两相当”的游场之枪，是在战阵之枪基础上由“高人极深研几”而成，因此在技术上推崇的是“意思安详，如不欲战，俄焉枪注入喉，不敢动而罢”的“名士风流”，“游枪之枪以困死人枪而无以伤为善”③。吴殳的以上这些论述极剀切地道出了当时兵家的战阵之枪和武术“游场之枪”的差异。毋怪乎清初江南学者陆桴亭认为唐顺之“其言谓一圈枪之功至十年，则亦艺师之言，非大将之言也”④，而吴殳要在他的书中将那种“以硬犯硬”、“气力愤发”的枪技讥为“殆同牛斗”，并极力推崇“玄妙灵变”、“因敌成体”的武技之道。

当然，明清枪家讲求“名士风流”的枪技，并不是说他们刻意“眩俗”的花式之法，而是要求痛下戳、革的“本源工夫”。戳、革两字，是明代刘德长、石敬岩诸人一再主张的枪法基础。据《手臂录》记，当时民间枪法亦有“须有虚势以济之”的舞势，但终以戳、革为基。当单练的戳、革有了根底后，则双方去其枪头，互戳互革，“欲相杀如仇怨焉”，因为“习时稍容情，即临阵无用焉”，充分反映出其枪法的技击旨趣。

---

① 吴殳. 手臂录. 北京:北京师范大学出版社，1989
② 程宗猷. 耕余剩技·长枪法选. 吴兴周氏言言斋，1929
③ 吴殳. 手臂录. 北京:北京师范大学出版社，1989
④ 陆桴亭. 思辨录辑要. 四库全书. 文渊阁版

四、棍法

明代以前的史料文献中有过关于棍法资料的记载，但缺乏系统的技法描述。至明代以降，各家棍法一时丛现，技臻妙际。明人王圻万历年间编的《续文献通考》中记当时“使棍之家三十有一”，如少林棍、梢子棍、连环棍、阴手短棍、赵太祖腾蛇棍、边栏条子、跨虎条子等。此外，别的史籍中还记有如青田棍、巴子棍、牛家棒等。茅元仪曾说：“名曰棍，南方语也；一名曰棒，北方语也”①，而“条子”一言，多为西北语。由此可见当时习棍之普遍及棍法之丰富。在众家棍法中，少林棍技当属翘首。

明时就有少林棍法得自神传之说，这固然不足为信，但《纪效新书》中称誉少林棍为“今之有名者”，稍后更有“棍宗于少林”之说。真正使少林棍名声播天下的，乃是明嘉靖年间在抗倭战场上屡败倭寇之战绩。嘉靖年间倭寇侵扰东南沿海，少林寺僧奉命征战，他们“俱持短棍，长七尺，重三十斤，运转便捷如竹杖”②，以铁棍击杀贼寇，打出了少林棍技的威名。由此，少林武名也随之鹊起。尤其明亡后，少林棍僧也往往成为不少遗臣烈士希图复明的寄情所在”③，故而慢慢演绎出了诸如“十三棍僧救唐王”的故事。嘉靖四十年（1566 年），俞大猷奉命南征，因素闻少林棍名，特至少林寺求观棍技。可能是精擅棍技者都已外出征战或兵家的要求不同，大猷观后认为少林寺棍技“传久而讹，真诀皆失”。在住持要求下，大猷择两僧随他“出入营阵之中，时授（棍技）阴阳变化之诀”。三年后，两僧回少林寺，即以棍术禅戒广传寺僧。④ 这段记载，从一个事例，充分说明了明代军事武艺对民间武术所保持的交融与影响。

第四节　古代武术理论体系框架的基本形成

明清两代是我国古代武术的繁荣期，而这种繁荣不仅表现在拳种、兵械的技术层面发展上，同时也反映在包括理论体系形成在内的整个武术文化形态的成熟上。这时期武术理论的发展大致有三个方面特点：①借用古代太极阴阳五行和八卦理论学说及词汇，建构起了一个以阴阳五行学说为框架的古代武术理论体系。②各家拳种事实上已形成了许多趋于相近的从择徒到训练等方面的理论

① 茅元仪《武备志》卷 91，清湖南书局刻本

② 《上海掌故丛书 · 吴淞甲乙倭变志》，1935

③ 如明末清初的顾炎武《少林寺》诗中即有“寄语惠玚流，勉待秦王至”之句（引自《少林寺钞》，郑州 河南人民出版社）

④ 俞大猷《新建十方禅院碑》，见《正气堂续集》卷 3，盔山精舍 1934 年影印本

共识。③有关武术理论的论著不断问世。可以毫不夸张地说，中国传统武术的基本理论体系，是在这个时期得以构建的，人们常说的传统武术文化命脉，也是在这时期氤氲生成的，尽管其中裹挟了不少历史尘埃。

一、武术理论与古典哲学文化的契合

哲学是一个民族的文化核心。中国古典哲学堪称是一座博大而精深的思想宝库，它以阴阳五行学说为基本关联点，再与三才、四象、八卦思想互补，从而形成了中国古典哲学的基本框架。这一哲学理论对天体地理和人事社会等都具有极大包容性，在这一哲学视野中没有一种事物不能从中寻找到各自的理论依据。作为中国文化子系统的武术，也必然受到中国古典哲学文化的浸润，并用这一哲学思想资料来阐释拳理，这是种文化规定，也是种历史必然。

古代阴阳五行学说对武术理论发生影响，存在着前后的历史差隔。先秦时期，"阴阳"一词首先进入武术理论，《庄子·人间世》中已用"阴阳"一词来指称武技之变化，而"五行"思想在武术理论中的出现，则要晚得多。较早把五行学说引入到武术理论中的当推明代的唐顺之。唐顺之在《武编》前编中论述枪法时提到，凡枪以动静分攻守，"攻内有化，为斜。以金、木、水、火、土为正五行，……以勾、隔、劈、绞为外五行。"而在武术理论中运用阴阳五行学说进行系统阐发者，则是清代乾隆年间的山西王宗岳。

进入清代，随着武术技术发展的日益成熟和文化积累，必然会产生出强烈的理论升华要求，因此，对于中国传统文化任何一个层面都具有统摄作用的古典哲学文化对武术的影响也越来越大。清初，有些拳种如梅花拳已将"易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦"的易学理论吸收到拳谱中①，虽然尚未与拳理相有机融契，但已表现出了一种理论走向。稍后，王宗岳在这基础上完整地借用宋儒阴阳五行学说的太极理论来阐发太极拳理。他在《太极拳论》中云："太极者，无极而生，阴阳之母也"，同时在《太极拳释名》中把太极拳的进步、退步、左顾、右盼和中定配以金木水火土，称作五行，把掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠配以八卦，合称"十三势"。清代"太极拳论"的出现，标志着中国古典哲学文化与武术文化的最终契合。由于王宗岳的拳论是汲取了一种相当成熟的文化成果而形成的拳技理论，所以一经流播就被奉为经典之论，并对后来传统武术的理论发展产生了极大的影响。

---

① 杨炳《习武序》，见路遥《义和拳运动起源探索》，济南：山东大学出版社1990年版。杨炳，字虎文，河南黄县人，梅花拳的早期著名传人，康熙五十一年（1712年）中武探花，擢为御前侍卫。《习武序》是杨炳71岁时作，原件为抄本。

二、明清时期武术理论体系的基本结构

武术理论发展至明清之际，各拳种之间基本上已形成了一个在许多方面都基本趋于相同的理论认识，具体反映在师徒传承、训练过程及价值认识等方面。

师徒传承是农耕社会中武术发展的最基本传承方式。在这个问题上，明代以前仅有一些相关记载，而到明清，则已大体形成了对习武者和为师者两方面的理论要求。

在关于选择传人的问题上，明代峨嵋枪传人程真如提出了"谈玄授道，贵乎择人"的主张①。从林林总总的材料中不难看出，当时对求艺者的要求首先是道德状况，其次是身体条件。清初黄百家的《内家拳法》中写有针对传人的"五不可传"：心险者、好斗者、狂酒者、轻露者、骨柔质钝者。显然，前四个条件均指传人的道德状况而言，后一条是指身体条件而言。清后期的"杨氏传抄太极拳谱"中也列有"八不传五可授"②，具体内容也基本上是从正反两方面对择徒的道德要求。尽管在有些拳种理论中也提及一些对传人的身体条件或悟性方面的要求，但远不如道德内容那样具体明细。

在对"徒"提出种种标准之时，另外也对传承中的"师"的地位、作用和要求有了相当的理论认识。戚继光把习武中能否确立"师道"，看成是习武者能否有成的一大关键："敬习之道，先重师礼，……师道不立，则言不信，教不遵，学之不习，习而不悦，师道废而教无成矣"③。由于"师道"的确立与否，首先在于为师者个人的道德修养，因此人们也对"师"的道德提出了种种要求。比如，戚继光对那些"一技在身，如藏至室，便不肯尽其法以诲人，且或需索供养，以厚薄为是非"④之流的惟利是图现象提出了批评。进入清代，有的拳门还以门规形式，提出对为师者的种种要求。如清初梅花拳早辈传人杨炳的《习武序》中就订有关于对师的"规矩"："凡传教之师，断不可重礼轻艺。苟授匪人，败名伤德"，强调对为师者的义利之辩，并且还规定，作为师在传技过程中除了技艺的传授外，还须负责对徒的道德教育，"务要他知孝悌忠信礼义廉耻之道。"

在训练方面，明清时期已相当成熟地提出了有关训练阶段、训练方式等一系列理论观点。在训练阶段上，明清之际吴殳的《手臂录》中已涉及了习武中的三个阶段问题。他在论述枪法训练时说，开始阶段务使重实阔大，继而渐渐轻虚紧小，最后以求平淡脱化。在理论上正式提出习武三个阶段的是清乾隆时期的王宗岳和苌乃周。王宗岳在他的《太极拳论》中总结道："拳技"虽变化万端，而理惟

---

① 吴殳. 手臂录. 北京：北京师范大学出版社，1989

② 沈寿. 太极拳谱. 北京：人民体育出版社，1991

③④ 戚继光. 练兵杂纪. 上海：上海古籍出版社，1990

一贯，由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明”。差不多同时的河南苌乃周，在其苌氏武技理论中提出了“炼形合气，炼气归神，炼神还虚”的习武三部曲①。后来形意拳理中的“炼精化气，炼精还神，炼神还虚”，显然直接受此影响而来。

在训练方式方面，明代武术家们提出了“拳为武技之源”的理论②，清代同样认为拳乃诸技之本，拳成，则器械不难矣③。习练武术由拳开始，这是中国传统武术训练过程中的一个基本式样。毫无疑问，由于不同文化背景使然，世界上每个民族对武技之道都有各自的认识和实践，以拳法为诸艺之源，而在训练中又以套路为入门之法，则集中体现了中国武术的文化特点和实践方式。套路是传统武术的主要训练形式。从历史的角度看，没有套路也就失去了中国武术的系统发展。明清时期的武术理论对于套路的训练价值给予了充分肯定。明人曾指出：“不有成法相授，能身臂指使动如意乎”④？故程宗猷的《单刀法选》中将本来并非套路形式的日本刀法按中国方式编演成套，目的是为了“犹恐临敌掣肘”便于平时练习。当然，武术套路的形成与发展，是在军事武艺基础上又不断受到古代舞蹈、戏剧等多种文化的影响，因而吴殳明确指出，套路创编“须有虚势以济之，不可兼贵实用”⑤。由入规矩的招式训练到脱化神明的实用技击，是传统武术训练的主旨所在，《阵纪》的作者特地指出，习武当精而能变，不能为法所泥。对此，各家拳种有着各自的许多训练环节，其中最为至关重要的，即是追求“体中之用”的实战训练，也即戚继光所再三强调的“既得艺，必试敌”⑥，这里的“试敌”，即指双方的较技。戚氏此论，得到了明清以来各家拳种的一致认同。

明清时期武术理论的长足发展还反映在人们对武术价值认识的深化。随着武术与军事武艺两者不同文化特点的日益明显，武术价值体系中除了技击功能之外，其寓有的健身、养性功能在观念认识上也越来越受到人们的广泛关注。对于习武活动中的健身、养性，前代的一些资料中也有所提及，像调露子的《角力记》中开宗明义指出，角力是种宣勇气、量巧智、远怯懦、成壮夫，“使之能斗敌，至敢死者”的活动。但明清时期人们对此的认识更深刻，也更普遍化了。如清初著名的颜（习斋）李（恕谷）学派，一贯倡导文武并重，以习武为健身修性之道是该学派的一个显著特点。另一位学者龚炜，在其著《巢林笔谈》中明言其习武乃“遣豁不平之怀，洗涤酸腐之胃，卫身虽拙，而吐气自豪”，显然是种气节砥砺。

---

① 苌氏武技书. 上海：上海书店，1990

② 《纪效新书·拳经捷要篇》云：“拳也，为武技之源”，诸如刀、枪、剑、棍等器械，也“莫不先有拳法活动身手。”

③ 黄为家《内家拳法》，见《昭代丛书·别集》，清世楷堂藏板

④ 程宗猷《耕余剩技·汪以时叙》，吴兴周氏言言斋，1929年影印本

⑤ 吴殳《手臂录》卷2. 北京：北京师范大学出版社1989

⑥ 戚继光. 纪效新书·拳经捷要篇. 北京：人民体育出版社，1988

《清史稿·曹竹斋传》中记乾嘉时的曹竹斋云:“拳棒,古先舞蹈之遗也。君子习之,可以调血脉,养寿命”,如同稍后陈式太极拳歌中所说的“详推此意终何在,延年益寿不老春”,突出的也是习武的健身价值。这类观念即使在清廷官府对视为异端的民间结社,也有鲜明表露,许多人“自幼习武,……因要练劲”,习拳“不过想长气力的意思”①。

须要说明的是,对于武术健身、修性的重视,并不意味着人们对武术技击价值的追求发生了弱化,而是反映出当时人们对武术所具有的多元价值的认识更清晰了。因为技击、健身、养性三者,本来就是传统武术文化中三个密不可分的价值构成,技击历来是武术文化中的主体价值,健身、养性是在追求这一主体价值的实践过程中体现出来的。

三、明清时期的主要武术论著简介

1.《武编》

《武编》是明代著名军事家、武术家唐顺之所编著的一部兵书。该书分前后两集,前集6卷,后集4卷。前集中有关于牌、射、拳、枪、刀、剑、锏、扒、镋等武艺方面的内容十二篇,其中有不少是非常珍贵的武术资料,如对于当时拳械活动及腿功训练方法的记述,较早地运用五行理论阐释枪技等。此书收入清代《四库全书》,1989年解放军出版社、辽沈书社出版的《中国兵书集成》也将其编录其中。

2.《剑经》

《剑经》一文是明代著名军事家、武术家俞大猷所撰。该文收于俞大猷的《正气堂集》中。文名“剑经”,事实上是俞大猷根据自己长年习棍所得而编著的一份棍法资料。文中对棍的技击特点、训练要求等进行了独到的解释,其中也记录了当时一些难得的其他有关资料。俞大猷的《剑经》一经问世,立即受到了社会的推崇。戚继光在他的旷世之作《纪效新书》中将其全部收录,并称习棍“必如总戎公俞虚江之法”。茅元仪的《武备志》中收有其文,1984年书目文献出版社出版的《少林寺资料集续编》中也收有其文。

3.《纪效新书》

明代军事家戚继光所编著的《纪效新书》,是一部充分反映戚继光军事思想的著名兵书,对于今人研究古代军事史、明代兵制等,均具有重要参考价值。在这部书中,同时也辑录了不少有关古代武术方面的资料。这些资料大约有两部分:一是零散的记述,二是一些专门篇章,如《长兵短用说篇》、《短兵长用说篇》及《拳经捷要篇》等。《纪效新书》明清以来公私书家多有收录。1988年,人民

① 《录付档》乾隆五十一年十月二十六日直隶总督刘峨折

体育出版社出版了马明达的点校本，1996 年中华书局也出版了由盛冬铃点校的《纪效新书》。

4.《耕余剩技》

《耕余剩技》是由明代著名武术家程宗猷编撰的一部武术专著。全书由四个部分组成，即《少林棍法阐宗》3 卷、《长枪法选》1 卷、《单刀法选》1 卷及《蹶张心法》1 卷。程宗猷的棍法得自少林僧洪转、广按师徒，刀法得自浙人刘云峰所传之日本刀法，枪法乃传自河南李克复。此书对于我们研究明代武术发展，尤其是明代少林武术概况，具有重要价值。《耕余剩技》明天启年间即有刊本，后世比较常见的本子是 1926 年吴兴周氏言言斋改名为《国术四书》的影印本。

5.《手臂录》

《手臂录》是明末清初文武学者吴殳所著的一部重要武术专著。在内容上，该书除《单刀图说》、《诸器总要》、《叉说》、《大棒说》、《剑诀》、《双刀歌》等外，其他均为枪法之论，故此书基本上是吴殳的一部枪法专著。吴殳明末时师从常熟枪师石敬岩习练枪法，后又“广而求之”，随他人习研过少林枪法、马家枪法、杨沙两家枪法，最后得授峨嵋枪法。在此书中，作者还附录了少林僧洪转所传的《梦绿堂枪法》和程真如的《峨嵋枪法》。吴殳不仅对枪法深有研究，也习练过其他兵械。他曾从渔阳老人习学剑术，从天都少侠项元池学过双刀等，许多资料亦为其他有关著作中所仅见。《手臂录》一书清代的《借月山房汇钞》、《泽古斋重钞》等中均有收录，民国时期曾被编入《丛书集成初编》中，1989 年北京师范大学出版社出版了孙国中增订点校的《手臂录》。

6.《内家拳法》

《内家拳法》是清初学者黄百家著。黄百家是明末著名学者黄宗羲之子，年轻时曾师从内家拳传人王征南习学拳法，入清后弃武读书，其间征南仍为其讲述拳法之要。征南死后七年，黄百家追思昔年所学，特著此书。《内家拳法》中记有该拳种对传人的要求及其拳诀和应敌打法若干、穴法若干等内容。因黄百家后此拳不见著述，故该书是目前见到的惟一一份有关明清时的内家拳法资料。清代的《昭代丛书》别集中收有该书，民国时期唐豪的《内家拳研究》及 1929 年上海大声书局出版的《拳经》中均收有此文，1985 年由中医古籍出版社整理再版的《拳经》中也附有此内容，不过多有脱漏讹舛。

7.《苌氏武技书》

《苌氏武技书》是由清乾隆年间的苌乃周所编著。该书原为抄本，1932 年由徐震整理重编出版。苌乃周是河南汜水县人，自幼喜武，曾随人习学拳、枪、剑及棍诸技，后又周游四方，学乃大成。该书从卷 1 至卷 5，皆言拳法拳理，并多以阴阳学说予与阐释之，还提出了内外兼练的重要性，卷 6 为枪法、猿猴棒及双剑法。《苌氏武技书》中的拳理对后来不少拳种如梅花拳、形意拳等拳种理论产生了很

深刻的影响。1990 年上海书店也影印出版了该书（图 34）。不过近代以来刊行的《苌氏武技书》内容显然有脱漏之处。

8.《太极拳论》和《十三势解》（又名《太极拳释名》）

以上两文是清代王宗岳编撰。王宗岳，清乾隆年间山西人。在这两文中，作者将中国古典哲学中的太极、阴阳、五行、八卦诸说，有机地与太极拳理相融契。这种融契不但使其成为古代太极拳理的经典之论，同时也标志着中国古代武术理论与古典哲学文化的最终结合。从王宗岳阐发的拳理看，其中既有他继承前人的理论成果，也有他自己对此的发展。王宗岳的这两篇太极拳论，是咸丰年间经武禹襄之手，特别是经李亦畲手写本的公开传抄而广为流传的。1991 年由人民体育出版社出版沈寿点校的《太极拳谱》，对此阐释甚详。



图 34 《苌氏武技书》中所绘“双手推山图像”

9.《拳经拳法备要》

《拳经拳法备要》两卷，旧题张孔昭撰，曹焕斗注。不过据张在《拳经 · 序》中所写可知，张孔昭所述主要是依据一位叫张鸣鹗所传之《拳经》。此事在曹焕斗乾隆四十九年（1784 年）为此书作的“序”中也有提及，并云，是他将《拳经》“详为解释，并图各像式”。可见，后人所见到的《拳经拳法备要》一书，实际是合张鸣鹗、张孔昭和曹焕斗三人之作而成之。内容上，该书论及了身法、步法、手法、眼法及呼吸等方面，并提出了对劲力的训练要求和对择徒传人的原则等。由于该书末录有“少林寺短打推盘步法”及拳式图中绘有“少林寺玄机和尚传授身法图”等，故《拳经拳法备要》也被后人称为“少林宗派”。查玄机为明末清初少林寺武僧，崇祯四年（1631 年）立的《重修少林寺横翠亭记》上载玄机曾任少林寺都提举。另，清康熙十六年（1677 年）的《凝积改公塔记》中，亦有玄机之名。[①]《拳经拳法备要》旧时多以手抄相传，民国期间坊间曾有印本，1988 年北京师范大学出版了由孙国中整理的标点本，并改名为《少林正宗拳经》（图 35）。



图 35 《拳经拳法备要》中的“腾挪偏闪式”图

① 吕宏军. 嵩山少林寺. 郑州 河南人民出版社，2002

思考题

1. 以军事的"战阵之枪"和民间的"游场之枪"为例，简论军事武艺与武术的异同。
2. 概述日本刀法在明代的传播。
3. 概述明清两代武术中的功法种类及其价值。
4. 明清两代武术理论发展的主要特征是什么？
5. 清代秘密结社习武活动对武术发展有哪些影响？

第七章

民国时期的武术

1911 年辛亥革命的隆隆炮响，结束了历时两千多年的中国封建帝制时代，1912 年民国政府成立。在整个 38 年的民国期间，政治上先后经历了民国成立初期，北洋军阀执政时期和国民党政府时期，当时时局动荡，战火不断。思想文化上，19 世纪中叶开始随西方列强‘ 坚船利炮 ’而涌入的西方文化，迅速剥蚀、瓦解着传统大厦上的釉彩，各种社会思潮相互碰撞、冲突。作为近代西方文化之一的近代西方体育，这期间也在中国社会上得到了长足发展，而这种发展不能不对具有自身历史文化传统的中国武术造成巨大的冲击。

20 世纪初，义和团运动的失败和武举制被废止，标志着传统军事武艺的历史终结，同时也预示着中国武术进入了一个新的历史时期。民国时期社会政治的变迁及近代西方体育文化的冲击，推动了由清以来的武术发展过程，使其呈现出一种新的斑斓色彩。

第一节　武术进入学校

一、武术进入学校体育课程

辛亥革命以后的中国，依然面临着一个内政腐败、外强入侵及国民体质羸弱的严重局面，当时许多社会人士认为，“ 国势衰微，欲弱为强，必须先谋种族强盛 ”[1]。因此，早期时候武术就作为一种尚武强国的重要教育手段推向学校。加上武术本身具有的高度文化认同、师资易觅及无需多大物质条件要求等原因，所以很快在全国城市中普及开来。1912 年，北京体育研究社成立后，“ 京师各校渐

① 马良. 中华北方武术体育五十余年纪略.《体育与卫生》第 3 卷第 3 期

向社中聘请教员”,教习武术[①]。在南方,1912年后中国体操学校的武术课是由精武会的人员教授;创建于1915年的上海女青年会体育师范学校也开设了武术课。一时间学校开设武术课,南北风气翕然。在这个基础上,一些教育界人士提出要把武术列为正式的课程内容。

1915年4月,在天津召开的“全国教育联合会”第一次会议上通过决议,“各学校应添授中国旧有武技,此项教员于各师范学校养成之。”此后,类似这样的决议案不断。1918年10月,在教育部召开的全国中学校长会议上通过决议:全国中学校一律添习武术。这标志着旧时基本上衍传于乡村市井的武术活动正式进入学校,成为学校体育课程中的一项内容。

但是,由于种种原因,当时各地学校内将武术作为课程开设其发展是不平衡的。据1924年6月北京体育研究社对北京、河北、辽宁、吉林、山东、河南、山西、江苏、江西、安徽、福建、浙江、湖北、陕西、广东等地区四十所大、中学校进行的武术活动调查结果表明,将武术列入正课的占52.5%,开展课外武术活动的占22.5%,既无课程又不开展课外活动的占25%[②]。而《中国近代体育议决案选编》收录的张之江在1940年的一次讲话中这样说道:“查全国各级学校,列有国术课程者,统而计之,不过十分之一、二,且多为课外活动,迄无国术课程者,尚居十分之八九”。这一情况反映了学校武术在抗战期间,因社会的动荡而发生的变化。

二、武术师资的培养

民国年间,学校武术教师的来源大致有三个渠道:一是直接从民间习武人群中聘请拳师,如行意拳家靳云亭早年曾入工艺学堂、育德学堂为武术教师,于振声也曾于1915年受聘南京高师,传授武术等;二是从武术社会团体中聘请教员,如1912年后,精武体育会的赵连和、卢炜昌等人任中国体操学校武术教师,又济南武术传习所设立后,“各省各学校、各军队、各机关、各团体,在该所邀请教员者,不胜枚举”[③];还有是由各级国术馆及体育专门学校培养的学生。三者之间,民国初期直接从民间习武人群中聘请拳师的现象比较普遍,而民国中、后期,由一些师范院校体育系(科)和以武术为重点的体育学校(如“国立国术体育专科学校”)培养的师资相对增多。这一情况反映了民国时期武术师资结构的一个基本历史特点。

关于由一些师范院校体育系(科)培养的武术师资,据1934年3月国民政府教育部公布的材料表明,当时的国术课时每周为2学时,而到了1942年公布的《简

① 体育丛刊.北京体育研究社,1924
② 体育丛刊.北京体育研究社,1924
③ 马良.中华北方武术体育五十余年纪略.《体育与卫生》第3卷第3期

易师范学校体育课程标准》中规定，国术在体育教材中所占比例，四年制男生占15%，女生占10%；三年制男生占10%，女生占5%，而在以武术为重点的体育学校中，其教学内容相对丰富而且系统。如30年代成立的国立国术体育专科学校共分三个年级，其课程除了武术外还有国文、英语、生理学、社会学、音乐、教学概论、国术概论、国术史、体育行政管理、教练与裁判、体育教育法、统计学等①。另一个"北平市国术教员讲习会"，虽是个短期培训班，但也分术、学两科。学科包括国学概论、国术概论、国术教授法、国术史等课程②。当然，像这样的对师资培养的课程设置在当时社会上还不具有普遍性，其开展在各地也不平衡，但为培养当时的武术师资作出了贡献，并反映出一种武术活动前所未有的发展趋势。

第二节　政府要人及社会名流提倡武术

一、政府要人及社会名流的提倡

有清一代，除了义和团运动时期以慈禧为首的统治集团为了利用义和团的力量来达到某种政治目的，曾提倡过一阵子武术外，历朝的统治者为了稳定其统治秩序，一向把习练武术看成是图谋不轨的"刁悍之民"所为而严加禁止。但这一情况自民国开始则有了很大改变，从资料看，无论是民国初期的孙中山、黄兴，还是北洋军阀时期的徐世昌、冯国璋，乃至国民党政府时期的蒋介石、于右任、冯玉祥等人，他们都曾出自不同的目的，先后提倡过武术。此外，还有一大批社会贤达名流也纷纷对武术推崇赞助，其中不少人还躬行习武，从而使当时武术活动的社会范围发生了很大变化。

辛亥革命前，孙中山就与以习武为一大特征的会党组织有着密切联系，他很了解武术活动的多种价值作用。1919年，当精武体育会成立十周年之际，孙中山欣然为该会的《精武本纪》作"序"，指出"盖以振起从来体育之技击术为务，于强种保国有莫大之关系"③，并还亲自题写了"尚武精神"的条幅（图36）。

孙中山的倡武，对当时社会产生了极大的影响力。另外，像著名教育家陶行知先生也在他任教的学校中积极提倡武术，主张"以国术来培养健康的体魄"。这些人物的提倡，无疑对当时武术活动的社会普及，具有很强的号召力。

① 中央国术馆体育专科学校行政章则汇编

② 北平市国术馆编. 国术教员讲习会会刊

③ 中国近代体育文选. 北京：人民体育出版社，1992



图 36　孙中山题写的“尚武精神”条幅

到国民党政府时期，武术又“一跃而为党国要人所重视”[1]。大家知道，“国术”一词原名“武术”。1927 年国民党政府刚刚上台，就有一大批党国要人联名呈请政府，要求改称“武术”为“国术”。当时的发起人中有钮永建，宋子文、李烈钧、蒋介石、孔祥熙、李宗仁、于右任、谭延　、何应钦及蔡元培、何香凝等人[2]。其中，像蒋介石，他出自需要，在不少言论中“时常提及拳术国技为我国固有之体育，奋发振作之良好运动”[3]。另外，为了加强对社会武术活动的控制，深知“非用国家政治力量不可”[4]，因而国民党政府建立了以中央国术馆为代表的官方国术馆组织系统，对社会上的武术活动进行行政干预，根据《国术馆组织大纲》规定，地方上各级国术馆馆长之职当由同级政府首脑兼任，或由政府及董事会推定资望相当者充当之。

如果说北洋政府对武术的提倡主要表现在一些要员的言论上，那么国民党时期则是利用各级国家力量来加以直接控制，这也是整个民国期间北洋政府与国民党政府在对待武术活动上的一大区别。

二、马良与《中华新武术》

马良（1878—1947 年）河北保阳人，早年习练武术，“宗尚少林派”，据其自云：“数年以来，学虽未成，而秘奥之运用，稍知义理。”[5]。清末时马良从军，1901 年在山西陆军学堂任教习时，即以他所编的“拳脚科”和“率角科”教授学生，被当时山西巡抚赵次珊命名为“马氏体操”。经过数年实践，1911 年马良任陆军第九协统驻扎山东潍县时，邀请一些武术名流，将他所传习的武技进行整理、编成教材，定名为《中华新武术》，共分率角科[6]、拳脚科、棍术科、剑术科，但尚未正式

---

① 吴志青《科学化的国术·弁言》，大东书局民国十九年版

② 参金一明. 国术浅说. 见《中央国术馆体育专科学校季刊》第 1 卷第 1 期

③ 张之江《恢复民族体育与抗战最后胜利》，见《国民体育季刊》创刊号

④ 金一明《国术浅说》，见《中央国术馆体育专科学校季刊》第 1 卷第 1 期

⑤ 马良. 中华新武术·发起总说. 北京：商务印书馆，1917

⑥ 关于“率角”，并非单一“摔跤”之意。马良曾注云：“率者，任意之谓也；角者，竞胜之谓也。直而言之，即任意角力，取胜于人意”。（《中华新武术·率角科·凡例》，商务印书馆民间六年版）另外，从《率角科》一书中所绘图形看，既有单练，也有对练，更有散打。因此目前不少书中将马良的“率角”注为“摔跤”，不确

出版。到了1914年，马良任陆军47旅旅长兼任济南卫戍司令官时，再次邀请一部分武界人物修订《中华新武术》，并将各科姿势绘成图形，附以文字编定成书。自1917年开始，商务印书馆陆续出版了由马良亲笔题签的《中华新武术》的各科教材上编（图37），下编一直未见问世。



图37　上海商务印书馆出版的马良编《中华新武术·棍术科》

马良在他人协助下编定成《中华新武术》后，利用他的政治地位和社会关系不断向社会进行宣传、推广。1916年，北洋政府教育部派人到济南考察学校中开展“新武术”的情况，之后，即由教育部审定了率角和拳脚两科教材。1917年，陆军部咨行训练总督和警察总监定“中华新武术”为军警必学之术；同年，全国中学校长会议及北洋政府国会通过决议，规定“新武术”为全国学界的正式体操，并要求进一步向社会推广。马良的新武术之所以能在当时兴起，除了他个人的种种原因外，还有多种复杂的社会背景，其中政府要人及社会名流的赞附，应是一个主要原因。当时，为新武术四书作序的人物有黎元洪、冯国璋、徐世昌、张謇、梁启超等，致力于推广的还有康有为、余日章（全国青年会教育股主任）、黄任之（江苏省教育会长）等。

马良创编的新武术，内容上以传统武术为素材，形式上借用兵式体操的操练特点，分段分节地配以口令，某种程度上体现出了由易到难、由简到繁、由单练到对练的循序渐进训练原则。新武术的这种传授方式比较适宜团体教学与操练，因此为它进入学校提供了一种较为可行的形式，并为传统武术的近代化转型作了有益的尝试。此外，马良致力推广新武术的根本目的，据其所言是为了“强种强国”，“使碧眼黄发者流，不敢以‘病夫’二字为四万万同胞之私谥”①。从这个意义上讲，《中华新武术》在近代武术史上起到了一定的历史作用。但是，行武出身的马良对“新武术”的创编是以兵式操典为模式，因此不但在技术上生硬呆板，而且在训练中也多有立正、稍息、开步等内容，以致后来习者渐少。其次，马良《中华新武术》中具有极浓厚的封建复古色彩及“华尊夷卑”的文化心态，他曾云：“考世界各国武术体育之运用，未有愈于我中华之武术者”②，这些言论观点，迎合了当时的封建复古思潮，遭到了鲁迅等诸人的反对。鲁迅先生曾在1919年撰写的《拳术与“拳匪”》一文中指出，那些叫青年们去练习被教育家当作时髦

① 马良《山东武术传习所一览·序》

② 马良.中华新武术·发起总说.商务印书馆，1917

“新武术”的鼓吹者们，“多带有‘鬼道’精神，极有危险的预兆”①，加上马良在抗日战争时期媚日投敌的无耻行径，更为历史所唾弃。因此，马良的‘中华新武术”最终昙花一现，淹没在时代的阵阵浪潮之中。

第三节　民国时期的两大武术组织系统

武术活动的组织化，是近代武术发展的一个显著特点。民国时期的武术活动组织化，已经完全不同于前代那种以家族、师徒或秘密结社为主要形式的活动方式。民国时期出现的武术组织，大致有隶属官方的各级国术馆机构和由民间自发组成的各类武术社会团体两大系统。

一、中央国术馆及地方国术馆的建立

（一）中央国术馆始末

1927 年下半年，原属冯玉祥部下的西北军将领张之江，脱离军界而任职于南京政府。张之江本人素重武术。他到南京不久，就邀请钮永建、李烈钧、于右任、孔祥熙及蔡元培等 26 名国民党党政要员，发起成立‘国术研究馆”。1928 年 3 月 15 日获准，3 月 24 日国术研究馆在南京召开了成立大会，馆长为张之江。数月后，国术研究馆正式改名为中央国术馆，隶属国民政府，经费由财政部拨给，馆长仍为张之江（图 38）。

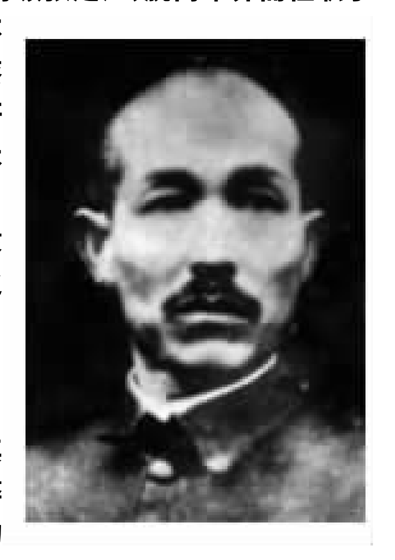


图 38　中央国术馆馆长张之江

中央国术馆建馆初期，教务方面分设少林、武当两门，负责组织、管理教学活动，门下设科。在拳种上将形意、太极、八卦列为武当门下，而其他拳种皆入少林门。这种分类显然存在很大弊端，加深了旧有的门派之见。另外，由于馆内的人事安排各有背景，再加上个别人的从中挑拨煽动，终于酿成了武当门长高振东与少林门长王子平的较手相搏，以及武当门科长刘印虎与少林门科长马裕甫两人的竹剑打斗。门长、科长的相斗，充分暴露了中央国术馆内部机构设置及管理上的种种问题。

---

①　引自《鲁迅全集 · 集外集拾遗补编》，北京 :中国致公出版社，2001

为此，中央国术馆取消两门制，采用“一会三处”的机构建制，“一会”即理事会，为权力机构；“三处”是教务处、编审处和总务处。“一会三处”作为一种组织定制，还写入了1929年2月颁布的《中央国术馆组织大纲》之中。

抗日战争爆发后，中央国术馆迁出南京，经长沙、桂林、昆明，1940年迁至重庆。迁移过程中政府经费停拨，许多人员相继离去。1946年中央国术馆又迁回南京，既无馆址，又缺经费，已无法维持其基本活动，1948年中央国术馆遂告解散。

（二）中央国术馆的宗旨及其主要活动

关于中央国术馆的宗旨，在1929年颁布的《中央国术馆组织大纲》第一条中明确指出：“中央国术馆以提倡中国武术，增进全民健康为宗旨”①。关于其工作内容，《大纲》的第二条中规定：“一、研究中国武术与体育；二、教授中国武术与体育；三、编著关于国术及其他武术之图书；四、管理全国国术事宜。”围绕上述宗旨和工作内容，中央国术馆的主要活动大致有进行武术教学、举办国术国考、编辑出版武术专著和刊物等。

进行武术教学，是中央国术馆的主要工作之一，当时许多著名武术家如王子平、高振东、马英图、孙禄堂、杨澄甫等人，都曾受聘于该馆。建馆伊始，馆内即设教授班，参加者要求有一定的武术基础。学制也比较灵活，常根据学员水平及社会需要提前毕业。另外，还开设了师范班、练习班及青年班、少年班，以培养各类武术人才。1933年，张之江在南京创办了“中央国术馆国术体育传习所”，学制2年；1934年，“传习所”改名为“中央国术馆国术体育专科学校”，学制为3年；1936年又易名为“国立国术体育专科学校”。抗战胜利后，该校迁至天津，1948年天津解放，1949年，该校的最后两届学生被调整到河北师范学院体育系，至此，由中央国术馆原办的“国术体育专科学校”历史便告结束。应该看到，民国时期中央国术馆在培养武术人才方面起到了相当大的作用，它为当时武术活动的开展乃至新中国成立后的武术运动发展，都产生了不可磨灭的作用。

国术国考全称为“全国国术考试”，是中央国术馆仿照古代武举考试及近代体育竞赛制度而进行的一种选拔武术人才的考试制度，用以考评习武者的知识技能，区别等次。考试形式仿照旧时的童试、乡试、会试，设县考、省（市）考和国考；考试内容亦仿武科的外场（试武）、内场（试文），设术科和学科两门。按照1928年颁布的《国术考试条例》规定，各级国术考试每年举行一次，但实际上在中央国术馆存在的二十来年时间内，一共才举行过两次全国国术考试。各省（市）、县举行次数不等，亦有从未举办过国术考试的地区。

---

① 王增明. 近代中国体育法规

第一次国术考试于1928年10月15日至20日在南京公共体育场举行，来自各地的近400名选手参加了这次考试。考试分预试和正试两场，预试是个人演练，项目是拳技及长、短兵，计分评定成绩；正试是"两两相当"的对抗比赛，项目有徒手的散打、摔跤及长短兵械的对劈刺。选手们必须预试及格，方可参加正试。第二次国术考试于1933年10月20日至30日亦在南京公共体育场举行，参加人数共438名，其中女子9人。这次考试大致按照原订的《国术考试条例》和1931年11月修订的《国术考试细则》进行，显然其比赛规则较第一次有了进步。

国术考试是民国期间具有相当广泛影响的武术竞赛形式。尽管在具体过程中存在不少问题，但它在促进武术的普及交流与提高武术的技术水平方面所起到的积极作用，也是一个客观的历史事实。尤其是制定的《国术考试条例》和《国术考试细则》，是近代武术在竞赛规范化方面进行的有益尝试，反映出中国武术正逐步在进行它的近代化转型过程。

中央国术馆还有一个主要活动是出版各类武术著作与刊物。中央国术馆成立后，由下设的编审处负责编辑出版武术论著。至1934年，相继出版的书籍有《查拳图说》、《青萍剑图说》、《少林武当考》等多种。1933年年底，应国民政府教育部要求，中央国术馆成立了由姜容樵负责的教材编审委员会，进行有关武术教材的研究编辑工作，至1944年，已编辑完成了40多种教材。但由于当时正值抗日战争末期，受种种条件所限，故上述教材未能刊行。另外在1929年秋，中央国术馆创办了《国术旬刊》，每十日一期，第二年该刊改名为《国术周刊》，每周出版一期，其内容主要有论文、著述、记录、文苑及中央国术馆的有关动态消息等。

（三）地方国术馆的建立

中央国术馆成立不久，许多省、市及县也纷纷按照《省市国术馆组织大纲》或《县国术馆组织大纲》，相继建立起了省、市、县各级地方国术馆机构。由于当时各省、市、县武术开展状况不同，所以国术馆建置也不平衡。至1933年年底，由北京、上海、青岛、江苏、四川、河南、山东等24个省市成立了省市国术馆、各地县级国术馆达300多个。同时，还有许多区、村按照《区国术社及村里国术社组织大纲》成立了地方基层国术社，从而形成了一个自上而下、层层相连的国术馆组织系统。根据当时颁布的有关地方国术馆（社）的组织大纲规定，各级国术馆（社）的馆（社）长，一般均由地方政府首脑兼任，或由政府或董事会"推定资望相当者充之"。然后，省市级国术馆须呈报中央国术馆备案，县级国术馆报省市国术馆备案，区村国术社则报县级国术馆备案。

由此可见，民国时期的各级国术馆机构，是以各级政府要人为依撑，因此在政治上也不能不为国民党政府统治服务。如蒋介石在进攻革命根据地时，曾通

令各省在训练军队时，要将“国术一项列为主要术科”，“应聘国术馆学员任教”①。又，1937年北平市社会局委托北平市国术馆开办了一次“国术教员讲习会”。其原因是因为“邪说朋兴以来，赤化流毒势如洪水，后生小子相率离经叛道，假圣非法”，故而企图通过武术活动，使之“身心兼修，灵肉一致”，甘心接受其统治②。

当然，同时也必须看到，民国时期成立的各地国术馆，在对地方武术活动的开展及武术人才的培养等方面，所发挥的积极作用。另外，像江苏、上海、北京、天津、山东、湖南等省市国术馆还纷纷创办武术刊物。刊物的创办对于武术的整理、研究及加强各地之间的武术信息交流，无疑同样具有相当重要的意义。

二、精武体育会及其他民间武术团体的建立

民国时期，社会上各类民间武术团体的建立，也是近代武术组织化发展的又一个方面。早在辛亥革命前，社会上已出现了一些研习武术的民间社团，如上海的“精武体操会”、天津的“中华武士会”等。辛亥革命以后，全国各地的社会武术团体发展更快，尤其在一些大、中城市。这种由民间自发成立的社会武术团体，对当时传播、研习武术，发挥了相当大的积极作用。在各类武术团体中，当以“精武体育会”时间较早，而且影响较大。

精武体育会简称“精武会”，其前身是由霍元甲主持教习的“精武体操学校”。霍元甲，河北静海（今属天津）人，擅武技。1909年应友人之邀旅居上海，在上海一些社会人士的帮助下，创办“精武体操学校”。霍元甲病逝后，在其弟子陈公哲、姚蟾伯、卢炜昌等人的倡议下，第二年改称为“精武体操会”。1915年，因遭飓风，会址受损，在陈公哲、姚蟾伯等一批热心人士的大力资助下，1916年春建成新会址，并将“精武体操会”又改名为“精武体育会”③（图39）。

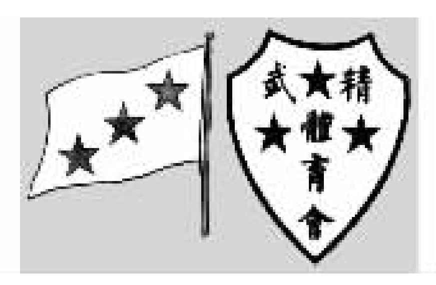


图39　精武体育会会徽和会旗

精武体育会“以提倡武术，研究体育，铸造强毅之国民为主旨”，并且在其“精武会训”中要求会员“必须以仁爱为怀，服务为旨，以我所有，助人所无；牺牲个人力量，以求造福于人群；忠心待人，廉正守己，见义勇为”④，体现了一种很可

① 张之江. 国术与体育. 见《国术周刊》

② 武田熙. 国术教员讲习会会刊·序

③ 参陈铁生《大精武主义》，见《民国丛书》第四编第47册，上海：上海书店1992年影印版

④ 陈公哲. 精武会五十年. 沈阳：春风文艺出版社，2001

贵的思想境界。1915 年前，精武会的活动主要是推广武术，1915 年后，增设了不少其他内容，如兵操、文事、游艺等。兵操主要教授兵式体操，文事主要是指如国文、英文、中医等文化课程，游艺是包括音乐、足球、网球、标枪、溜冰等文体活动。其传授、推广武术，则由精武会的技击部负责。传播武术中，精武会能打破门户畛域，不争一家一派之短长，不论是黄河流域武术、长江流域武术，还是珠江流域武术，凡有价值者基本都予以提倡。

精武体育会成立不久，上海的一些学校、工厂及社会团体，都先后向精武会聘请过武术教员。为了适应当时武术在社会上的发展，1914 年开始，精武会在上海开始设立分会，1914 年，在浙江绍兴开设了第一个沪外精武分会。在 1915 年制定的《中国精武会章程》中，上海精武会被确定为总会，同时向一些大、中城市和海外华侨群中发展。1918 年香港成立分会。而后，马来西亚、泰国、印尼、新加坡等地也相继成立分会。据不完全统计，至 1929 年，精武会已建有分会 42 个，会员总人数已超过 40 万。

1931 年"九·一八"事变爆发，上海等地精武会积极投身于抗日宣传活动，引起侵华日军的仇视。1932 年，日军捣毁了精武会总部；1937 年"八·一三"事变后，精武会再次遭劫。直至抗日战争胜利后，精武体育会在上海得以重建。①

以精武会等为代表的民间武术团体，在民国时期对于武术发展的作用主要表现为：首先，它改变了传统武术旧时单一的以家传或师徒传承为主要形式的传播模式；其次，不少团体创办刊物、编著书籍，使武术产生了更为广泛的社会影响；还有，当时这类团体传播、推广武术之时，正是近代西方体育文化对中国武术发生巨大影响之际。因此，其中许多民间团体较早地自觉担负起了将近代西方体育文化与中国武术文化相融合的时代使命，从而推动了中国武术在近代的发展。

第四节 "土洋体育之争"中的武术科学化呐喊

一、土洋体育之争

所谓"土洋体育之争"是指 20 世纪 20、30 年代人们围绕近代西方体育输入中国过程中，与包括武术在内的传统体育文化发生种种碰撞而展开的一场争论。争论的焦点是在当时中国发展体育是提倡以近代西方体育为形式的"洋体育"，还是提倡以武术等为形式的"土体育"。

① 国家体委武术研究院. 中国武术史. 北京：人民体育出版社，1997

19 世纪中叶开始，在西方列强的炮舰开道下，近代西方文化涌入中国，其中包括近代西方体育。辛亥革命以后，各种西方体育活动进一步在中国蓬勃开展、传播已成为当时一种不可阻挡的历史潮流，改变着我国旧有体育活动方式的历史面貌。与此同时，由中国古代农业文明氤氲滋养的武术，至清代已形成了一个包括活动方式、价值认知、审美情趣等在内的一个文化体系，并且这个文化体系在民间拥有广大的活动市场。民国建立之后，由于政府要人、社会名流的提倡，武术活动在社会上也出现方兴未艾之势。在以上两种出自不同文化背景的体育活动并存，并都向社会发展的过程中，就形成了中国近代武术史上的一场"土洋体育之争"。任何文化冲撞，说到底其根本的核心是观念的冲撞。就武术而言，争论的内容主要集中在两个方面:武术是否具有锻炼价值，提倡武术是否符合中国社会的发展需要。

早在 20 世纪 20 年代初期，一些来华的西方体育家（如麦克乐、葛雷等人）曾讥中国武术只是与空气打架的东西，"既乏教育价值，又不合生理的需要"①。这种观点也得到了国内一批人士的附和。如有人提出，有些武术习练"行进时还要拿足跟在地上乱蹬，脑子受这样的震动，不要脑神经吗?"有些动作"两臂常作曲式，胸部哪里还有扩张的机会，时时使肺部下压，弄得全身肌肉都像僵块"②等。因此围绕武术是否符合人体生理特点及是否有锻炼价值，展开了一场争论。

众所周知，近代西方体育除了各种运动项目外，还包括了像生理、解剖、运动医学、心理学等一批体育科学学科，近代西方体育正是凭借着它对近代自然科学和社会科学的运用，才奠定了它坚实的学科基础。在这一点上，近代西方体育与长期积淀在闭塞的小农经济土壤中，并长期深受封建文化影响的武术等传统体育相比，充分显示出了它的先进性。但是，武术缺乏科学性和缺乏科学的整理是两个不同的概念。为此，一些研究者开始运用近代科学方法对中国武术进行了多方面研究，认识到武术作为中国的一种传统人体运动方式，尽管存在不少问题，但对强身健体有它的价值所在。

提倡武术是否"开倒车"，这又是"土洋体育之争"中的另一个重要问题。从 20 世纪初开始，中国的文化领域中掀起了一场猛烈的反封建新文化运动，民主与科学的浪潮，拍打着传统文化的长堤。在两种思想、两种文化的较量中，有一部分旧时代的遗老遗少们以武术作为"国粹"来抵抗日益高涨的新文化运动，"在他们看来，国术是难得的无价至宝，尤其是借以保存忠孝节烈、旧美德的好方法"③。显然，这并不是对武术的理性认识，它有时表现为保守复古旧思想的

① 参卢炜昌. 体育万能工. 上海:上海书店，1992. 吴志青《科学化的国术》，大东书局民国十九年版

② 庞醒跃《参观全国武术大会之我见》，见《东亚体育专门学校校刊》第 4 期

③ 范振兴. 我对国术的所见，见《体育杂志》第 1 卷第 3、4 合刊期

泛起，有时表现为对西方文化带来的冲击波缺乏心理上的承受力。所以，这样的提倡武术受到了许多社会人士的批评，认为是"开倒车"。但是，在这种批评声潮中也暴露出某种民族虚无主义的倾向，"在他们看来，国术是封建社会的遗物，早应扫除一光的"；"这种古人崇拜思想的产物，在现在是早已失去了作用，不需顾置的"①，反映出一种蔑视传统文化的"全盘否定"思想。很明显，以上两种观点都是囿于极端的文化立场而发出的偏颇之论。更多的人认识到，偏激的言辞无助于问题的说明，对于武术，只有"一一拿科学证明"，才能认识其真正的价值，"国术一道，脱不以科学方法从而改进，势难邀社会之信用，必然完全失传"②。

"土洋体育之争"的文化冲突，终于导致了武术自身的历史演进。近代科学思想在中国的传播和近代西方体育文化的浸润，使得悠久的传统河床中，开始流淌进来自异邦文化的涓涓细流。

二、武术科学化的时代呐喊

围绕武术而展开的"土洋体育之争"，在碰撞与冲突中沉浮，最终凝聚成中国近代武术史上最为波澜壮阔的一幕，它敦促人们改变旧有的思维方式，对武术进行时代审视。人们认识到，近代西方体育的发展，"得科学的佐助不少，所以随科学的进步而进步，决不像我们国术的因袭、默守"③。因此，不少人开始运用近代自然科学方法和社会科学方法，对武术进行了整理研究。历史的推动、文化的冲突，终于迸射出了思想火花，中国武术史上第一次振聋发聩地喊出了"国术科学化"的时代口号。

在研究的具体内容上，有些人就武术的价值问题专门讨论了武术与教育、心理等方面的关系，也有些人进一步运用力学、生理学等近代科学方法阐述武术对人体影响的种种机制，还有些人针对武林中长期形成的"托名祖传，自炫其能"的门派陋习，运用历史学的方法进行梳理，还历史的本来面目。面对着当时武术园地"几乎百分之九十蔓延着乱苗的恶莠"，许多研究者提出要对此进行"刈芟清算"；"合理的使它存在，不合理的要无怜惜地剔除出来"④，武术要"受近代解剖、生理、卫生、教育等科学的洗礼，方认为有用处，绝对地不许再说那丹田还气、太阴少阳一派的话儿"⑤。需要指出的是，时人对武术科学化的理解，并非只是简单地"拔了海外的奇花瑶草来移植在华国的艺苑里"，而是提出了要"采取欧

---

① 范振兴.我对国术的所见，见《体育杂志》第1卷第3、4合刊期
② 吴志青《科学化的国术》，大东书局民国十九年版
③ 苏恒东《国术是什么》，见《勤奋体育月报》第2卷第6期
④ 刘蔚天《于武艺丛书的感言》，见唐豪《行健斋随笔》上海市国术馆1937年版
⑤ 谢似颜，《评大公报七日社评》，见《体育周报》第1卷第30期

美体育的长处”;“用科学方法、教育力量来改造我国的固有体育”①。

在这一时期可以看到,一些较有学术价值的论著层出,其中许多研究成果至今仍闪烁着难能可贵的理论光彩。尽管有些阐释也许在今人看来似觉肤浅,在研究方法上有的也显得稚嫩、不足,但这些研究者所尽力营建的是一座不同于前代的武术理论殿堂,武术科学化的时代呐喊此起彼伏地回荡其间。

对于武术新的理性认识,无疑是武术近代化进程中的光辉日出!

第五节　近代武术竞赛活动及对外传播

一、近代武术的竞赛活动

组织各类形式的武术竞赛活动,并初步制定出有关竞赛制度,是武术近代化过程中的又一个显著特点。民国时期的武术大致有两类赛事形式,一类是单独的武术比赛,另一类是综合性运动会中的武术比赛。

1923年4月,由马良等人发起组织的“中华全国武术大会”在上海举办,这是中国体育史和武术史上的第一次单项的武术运动大会。这次武术大会虽冠以“全国”之名,但实际上只有上海、北京、天津、山东和江苏等几个省市。参加大会的共有20多个来自上述地区的民间武术团体,此外还有大会组织者请来的几个军警武术队,如上海县警所、第六旅一团武术队、第四师炮兵营武术队、第二十旅武术队等,以及当时的社会政要和武术名流,如许禹生、吴鉴泉、刘百川、于振声、王子平、高振东等,据说与会者“不下五千余人”②。本次武术大会的内容有体现攻防技击的率角和拳术、器械的套路单练和对练。其套路演练既无评判规则,也无裁判。因此,这样的武术大会尚缺乏近代运动竞赛的特点,只是种武术观摩交流。但是,它对于促进武术走上近代竞技舞台,积累了经验,故在武术发展史上有它的意义。

民国期间最有影响的单项性武术比赛,当是由中央国术馆组织举办的两次“国术国考”。为了搞好“国术国考”,中央国术馆分别颁布了《国术考试条例》和《国术考试细则》。《条例》和《细则》从选手的资格、考试日期、所考的术和学两科内容、考试程序及裁判的聘请等,都作了较为明细的规定。两次国考的术科考试都设有预试和正试。预试有搏击(散打)、摔跤、劈剑(短兵)刺枪(长兵)拳械套路,正试则为“两两相当”的技击对抗比赛,内容为搏击、摔跤和劈剑、刺枪。

① 邵汝斡《建设民族本位的体育》,见《体育杂志》第1卷第1期

② 《全国武术运动大会开幕纪》,见《民国丛书》第四编第47册,上海:上海书店1992年影印版

预试及格，方能参加正试。1928 年的“国术国考”初赛内容是刀、枪、剑、棍、拳的套路演练，演练及格者参加下一轮的正试对抗项目。由于种种原因，民国时期全国性的国术考试一共举行了两次，但其产生的影响是很大的。

旧时，武术的传统对抗性竞技方式主要是“打擂”。这种由古代相沿而来的打擂活动有其肯定之处，但更多的表现为狠斗凶打，往往由于比赛方式、组织措施等众多原因，当场毙命者有之，终生伤残者更多，“擂台成为生死局面”①，体育应有的竞赛价值几乎丧失殆尽，“早为有识者所鄙弃”。因此如何组织好武术比赛，已成为当时一个迫切需要解决的问题。不少社会人士提出，应该参照近代西方体育的竞赛规则，无论单练还是对抗，“均采用明确目标，不使稍涉含糊”，“分别等级，凡触犯规则者，即取消其运动资格”，参赛者必须“绝对服从裁判员之命令”，总之，武术的比赛规则要“以期更形科学化”②。某种意义上，中央国术馆制订的《国术考试条例》和《国术考试细则》，就是在上述思想背景下的一种实践。

1924 年举办的民国时期第三届全国运动会上，武术被列为表演项目，这标志着武术已开始汇入到综合性的运动大会之中。在这次运动会上，人们根据武术一向讲究的手、眼、身、法、步的五大技术特色，制订出了一个简单的评分规则。在 1933 年的民国第五届全运会及 1935 年的第六届全运会上，武术被列为正式竞赛项目，并且在规则方面也有改进。如在第六届全运会上，武术演练的评分标准是按姿势、动作、劲力三个方面进行评判。尽管仍嫌笼统，但体现出了武术运动的基本特点。此外，在一些地区性的综合性运动会上（如华北运动会、华中运动会等），也设有武术的表演和比赛项目。

二、近代武术的对外传播

中国武术的对外传播与交流古已有之。但是在民国时期，这种传播与交流的渠道比以前要宽得多，而且影响也要大得多。在传播形式中，既有武术团体的单独出访，也有在一些国际性运动大会上的表演。

1929 年 8 月，福建永春武术界组织了“闽南国术团”赴马来亚（即今之马来西亚）、新加坡各地巡回表演，传播拳技；1936 年 1 月，中央国术馆和国立国术体育专科学校组成“南洋旅行团”，由张之江亲自率领，前往香港、新加坡、马来亚和菲律宾等地进行武术表演，历时 3 个月。

中国武术最早参加的国际性运动大会表演，是 1921 年在上海举办的第五届

① 高纶士《国术不发达的原因》，见《中央国术馆专科学校季刊》第 1 卷第 1 期

② 参王庚《谈国术》，见《体育研究与通讯》第 1 卷第 4 期；向禹九《国术竞赛之商榷》，见《体育周刊》第 7 期

"远东运动会"①。开始申请参加该次大会表演时，被负责大会筹备工作的美国人葛雷以"武术既乏教育价值，又不合生理之需要"为由加以拒绝，再三交涉之下，"始获葛雷允许"。参加武术表演的运动员，"在很多外国人的面前，将本国国粹尽力表现出来，使外国人可以知道我国固有武术的真正价值"②。在 1934 年 5 月菲律宾举办的第十届"远东运动会"上，中国又派人分别作了两场拳术表演。

民国时，中国武术对海外影响最大的是 1936 年 8 月中国武术队随同参加第十一届奥运会的中国体育代表团赴德国的表演。在这次奥运会上，说是本着"经一度较量，即增一番阅历"，"藉广见识而涣淬励"的中国选手全军覆没，"相较之下，强弱悬殊，高低显别"③，而体现了东方传统文化韵味的中国武术表演，却赢得各国观众的交口赞誉。除了柏林外，中国武术队还去了汉堡、法兰克福等地进行了各种拳术、器械的单练和对练表演。所到之处，反应都十分强烈。第十一届奥运会期间的中国武术表演，正式向世界体坛展现了这一东方人体文化的魅力与风采，同时也为扩大中国武术在世界的影响，起到了积极作用。

思考题

1. 综述民国时期武术走进学校的基本概况。
2. "土洋体育之争"对武术的近代化历程有何意义？
3. 如何认识中央国术馆在近代武术史上的地位与作用？
4. 武术在近代化进程中有哪些基本特征？

① "远东运动会"是由远东体育协会主办的综合性运动会。第 1 届于 1913 年在菲律宾举行，至 1934 年，共举办了十届。开始的参加国有中国、日本、菲律宾，第九届时加入了印度，第十届又加入了印尼和越南

② 吴志青《科学化的国术》大东书局 1930 年版

③ 《出席第十一届世运会中国代表团总报告》

第八章

中华人民共和国的武术

20 世纪 40 年代末，是中华民族发展史上一个新旧鼎革之期，武术也开始了它由近代武术向现代武术的历史转型。这里所谓的“近代武术”和“现代武术”，是基于武术自身发展过程中所表现出来的不同社会发展特征而提出的两个术语称谓。从历史的进程看，如果说近代武术是与 1911 年后旧中国的兴亡休戚相伴的话，那么新中国的诞生，既导致了近代武术的涅鶡，又推动中华武术踏上了新的历史跑道——武术开始了它的时代巨变。

由新中国成立开始的现代武术，至今已历经了五十多年的岁月春秋。在蜿蜒向前的历史长河中，它还只是短暂的一瞬，但蕴含的内容特别丰富。

第一节　党和政府的高度重视以及武术机构的建立

社会学告诉我们，政治对社会各系统起着最基本、最宏观的调控作用。新中国的成立，使武术的活动形式、社会地位和价值功能也随之发生了深刻变化。

一、武术成为新中国体育事业的重要组成部分

早在 1949 年 10 月召开的中华全国体总筹备会议上，朱德代表党和政府提出，体育运动除去田径、打球外，“还要广泛地采用民间原有的许多形式”。筹委会主任冯文彬在报告中明确指出，“要开展武术活动”。1952 年，全国体总在北京召开了有关人士参加的武术工作座谈会，商谈发展武术事项。1952 年的全国体总第二届代表大会上，荣高棠再次提出必须重视那些为群众所熟悉和爱好的武术等项目，并设置了民族形式体育研究会，负责对武术等民族体育活动的挖掘、整理和推广工作。针对解放初期有些人士、团体针对“武术”、“国术”混用的情况，国家体委民族形式体育研究会根据“武术”的价值特征、“国术”一名本身

的由来及一般语言习惯，在全国统一了“武术”之名，从此武术一词沿用至今①。

为了切实推动武术及其他民族形式体育的开展，国家体委于1953年11月在天津举行了全国民族形式体育表演及竞赛大会，一方面展现了解放初期我国武术的最高水平，同时也对新中国的武术运动产生了强烈的推动作用。新中国初期的武术运动，在党和政府的大力关心、倡导、支持和组织下，在全社会的热心参与下，蓬勃开展起来了。尽管1955年中由于某些复杂原因，武术运动曾受一定挫伤，尤其是稍后十年“文化大革命”，更使武术运动的发展遭到严重干扰，但在刘少奇、周恩来等领导人的亲自关怀下，总体上武术还是在曲折中向前发展着。

粉碎“四人帮”以后，举国上下拨乱反正，呈现一派欣欣向荣的局面。武术运动也得到全面恢复和发展。特别是党的十一届三中全会，给中国的体育事业带来了勃勃生机，武术运动也进入了一个崭新的历史时期。1982年11月，国家体委在北京召开了新中国成立以来的首次全国武术工作会议，这是中国武术发展史上具有重大深远影响的武术盛会。会上总结了三十多年来武术运动的经验教训，制订了新的历史时期开展武术运动的各项政策任务。随着武术运动向纵深发展，1987年8月，国家体委又作出了“关于加强武术工作的决定”，“决定”从十二个方面对今后武术工作提出了要求，并明文指示各级体委“应把武术工作摆到重要位置，并在人力、经费上给予保证。”其后，又分别在1992年和1996年召开了第二和第三次全国武术工作会议，以及其他各种有关的武术会议，对更好地发展武术运动，提出了战略构想和发展部署。历史业已证明并继续证明，党和政府的正确领导和亲切关怀，是现代武术运动得以持续发展的根本保证，而现代武术运动的不断发展，也为社会主义事业的两个文明建设，发挥了自身的积极作用。

二、各类武术组织机构的建立

众所周知，区域分布广、社会基础深是武术运动的特点。因此，国家对武术的许多方针政策、管理措施，主要是通过各类武术的组织机构来加以实施的。武术运动的高度组织化，是现代武术运动发展的一个显著特征。从目前已有的武术组织机构类别看，大致有以下四种：武术的行政机构，具有一定行政职能的社团组织——武术协会组织系统，群众性武术社会团体，以及随武术运动对外发展而成立的各种国际性武术组织。

1. 武术行政机构。1952年国家体委成立后，即设置了民族体育研究会，主要负责对武术等民族体育项目的具体工作。随后，1955年国家体委在训练竞赛

① 中央体委民族形式体育研究会. 为什么不把武术称为国术. 新体育，1954（7）

四司下设武术科，之后又将其升格为武术处，具体负责贯彻执行国家对武术工作的方针、政策，以及对武术运动的普及推广和组织竞赛工作。这一行政机构一直延续到国家体委武术院成立。各省市自治区体委也在有关职能部门配备负责本地区武术活动的专职人员，逐级对武术实行纵向管理。

1986 年，经国务院批准正式成立国家体委武术研究院。1987 年国家体委将原来的武术处合并到武术研究院，统一管理全国的武术工作和对外推广工作。90 年代开始，随着我国体育体制改革的深化，武术运动呈现出新的发展趋势。为了进一步理顺关系，完善新形势下的管理体制，经中央机构编委会批准，在中国武术协会实体化的基础上成立了国家体委武术运动管理中心。中心既是武术研究院的别称，也是中国武协的常设办事机构。充分利用各种有利条件，广开经费来源渠道，为武术运动的发展积累资金，是目前武术运动管理中心最根本性的主体工作之一。

与国家体委武术管理机构相对应的是各省、市、自治区体委所属的武术馆（院）。80 年代初期，乘全国武术工作会议的东风，在武术挖整工作的推动下，各省、市、自治区相继成立了隶属体委系统的武术馆（院），其职能、任务等，基本上是国家体委武术管理机构的地方化。

2. 具有行政职能的社团组织——武术协会组织系统。各级武术协会是相应各级体育总会下属的一个单项协会，从性质上讲，应是归属国家民政部门管理的社团组织。长期以来，武术协会积极参与有关武术的各项具体工作，成为党和政府发展武术运动的有力助手，同时也形成了一个以中国武术协会为中心，以各级地方武协为网络的组织系统。

中国武术协会成立于 1958 年 9 月，下设教练委员会、裁判委员会、科研委员会及新闻宣传委员会。其任务是团结全国武术工作者，继承、发掘、研究、整理武术遗产，广泛推动群众性武术运动，不断提高运动技术水平，开展科研活动，协助国家体育部门研究审定武术项目的比赛和表演规则，组织全国比赛，审查考核等级裁判员和教练员等。在我国体育体制改革推动下，1990 年 4 月，国家体委下发了“关于中国武术协会实体化的通知”。实体化后，中国武协既是全国体总的团体会员，又是国家体委直属事业单位，被赋予了较大的行政职能。

中国武协成立后，根据国家体委要求，地方性武协组织也开始得以逐步建立，首先在省、直辖市和自治区一级建立，然后发展到地方市、县。尤其是 1982 年全国武术工作会议上明确要求“各省、自治区、直辖市以及有武术传统和群众基础的地、市、县都要把武术协会建立或恢复起来”，使各地武协的组织建设工作得到落实，形成了一个上下衔接、左右联系的全国性组织系统。据统计，1983 年全国 27 个省、市、自治区已成立县级以上武协组织共 884 个，而至 1987 年，全国各类武协组织已近 2000 个，为各单项运动协会之冠（其中有些为非体委系统

所属）①。

3．群众性武术社会团体。群众性武术社会团体是指民间自发组织，履行了必要登记手续之后成立的各类武术社会组织。新中国成立伊始，武术活动的开展，使各地自发性民间武术组织发展较快，但有的是在没有履行登记情况下随意成立的，加上当时社会情况十分复杂，武术活动出现了一些问题。因此，1955 年的全国体育工作会议上对群众性武术组织，采取了暂时收缩、整顿方针，决定“厂矿、企业、学校、部队和机关中原有的武术锻炼小组应加以整顿，没有的暂不建立。农村中坚决停止发展”，“社会上一些拳社、武术联谊会等组织必须停止发展。”

直至 20 世纪 80 年代初，第一次全国武术工作会议上提出了“热情鼓励民间业余武术馆、社、校以及个人授拳活动”后，全国各地自发组成的民间武术社团组织，如雨后春笋般地涌现。如北京的八卦掌研究会、湖北的武当拳法研究会、河南的少林拳法研究会等。它们在武术的社会化进程中发挥了自身的积极作用。

4．国际性武术组织。各类国际体育组织，是当代世界体育运动中不可须臾相离的运作体。中国武术要走向世界，要步入国际竞技大舞台，建立相应的国际性武术组织，是一项基础性工作。

80 年代初，随着中国武术越来越为世界各国所认识、接受，由中国牵头筹备成立一个国际性武术组织已成为海内外的共识。1984 年 10 月下旬，中国、日本、美国以及港澳等 12 个国家地区的武术团体负责人汇集武汉，在取得一致认识基础上，签署了一个有关成立国际武术联合会筹备机构的备忘录，1985 年 8 月国际武联筹委会在西安宣布成立，1990 年 10 月，经过 5 年的多方努力，国际武术联合会终于在北京正式成立，从此揭开了国际武术运动的新篇章。

在国际武联筹建工作的影响下，世界各洲的武术组织也相继成立：1985 年 11 月，在意大利波伦亚市成立了欧洲武术联盟；1986 年 11 月，南美洲武术功夫联合会在阿根廷成立；翌年 9 月，在日本横滨成立了亚洲武术联合会；1989 年，由扎伊尔牵头成立了非洲武术组织。至今为止，国际武联所属的会员已达 78 个之多。当然，其中有些团体组织，处于某种分散状态，其社会影响度也较小，有的尚未被体育部门所承认，我们对此一定要有清醒认识。但尽管如此，事实表明：经过多少代的岁月沧桑，中国武术这朵根植于中国悠久文化土壤之上的奇葩终于以它的天生丽质正式走出了国门，在异域吐艳留芳。

① 有的文章所记数字与此有一定出入。本文据徐才 1983 年在全国武术挖整成果汇报会开幕式上的讲话和 1987 年 9 月为《中华武术》所写社论中的统计数字

第二节　社会武术的发展及竞技武术的形成

普及和提高相结合是党和政府发展武术运动的基本方针之一。近50年来，武术运动实践告诉我们，多姿多彩的群众性社会武术活动和以争分夺牌为目的任务的竞技武术运动，构成了现代武术的基本活动形式。

一、社会武术的蓬勃开展

群众性的社会武术活动，大致可分为两个阶段。50年代初期，在党和政府的倡导下，出现了一个群众武术活动热潮，其后虽有过整顿和经济困难时期，但群众武术活动还是在民间持续地发展着。即使在十年"文化大革命"中，以新编长拳为主体模式的群众性习武活动还在社会上发展较快。据1976年山东梁山县体委调查，全县当时共建有武术队240多个，习武人群达4万多人①。值得注意的是不少所谓的"样板"地区，还专门成立了小武术队。从特点上看，除了样板地区的小武术队被涂有一定的政治色彩外，总体上这时期的群众武术活动基本上表现为一种分散性、自主性和非经营性的传统习武式样。进入80年代，由于文化思想的解禁和影视、小说等文化媒体的传播作用，全国兴起了一股"武术热"，同时，群众武术活动也被公开纳入了经济活动中②。在短短的几年中，各种武术馆校应运而生，形成了一个广阔的社会活动空间。据1987年对20个省市自治区的调查，民间的各种武术馆、校、社有1万多个，全国习武人数已达6千万。如素有武术之乡美名的沧州地区，民间武馆就有八九十个。而山东菏泽一市，大小武馆为186个。星罗棋布的各种民间武馆，无疑对推动群众武术活动开展，发挥了积极的巨大作用。

在各种民间武术馆校中，有些是仅传拳习艺的传统型武馆，但更多的已逐步发展为具有自己教学计划、教学内容、教学目的，但又不同于一般学校教育的社会武术馆校。在这过程中，其发展是不平衡的。在金钱的驱使下，有些地方出现了严重的不良现象，不少武馆以未谙世事的青少年为对象，惟利是图，故弄玄虚，招摇撞骗，带来了很大的负面效应，引起了社会的高度关注。因此在1983年，国家体委就曾下发过一个"关于对群众自办武术馆和私人教拳加强管理的意见"，一些地区也结合具体情况制订了实施办法，一定程度上使滥办武术馆校之风有所整肃。

---

① 新体育. 1976(6)

② 1982年全国武术工作会议明文允许民间开办武术馆(校)，传播拳艺

为了进一步推动群众性武术活动得以良性有序发展，1984 年国家体委召开了千名武术优秀辅导员表彰奖励大会。1991 年初又正式下文，在全国范围内开展评选‘武术之乡’的活动，并决定每三年评选一次。这一决定在全国引起了强烈反响，各地掀起了一个争创‘武术之乡’的热潮。1995 年，又在全国进行了‘武术百杰’的评比活动。评选武术优秀辅导员、‘武术之乡’和‘武术百杰’等活动，作为现代武术运动中的新生事物，无疑对组织普及群众武术活动，起到了深远的促进作用。

组织各类群众性武术表演比赛，又是现代社会武术的一个特点。就已有的全国性比赛形式看，大致有：①1979 年开始的旨在通过表演交流、发掘继承优秀传统武术，推动社会武术发展的全国武术观摩交流大会。②全国‘武术之乡’武术比赛。③全国老革命根据地武术比赛。④全国民间武术馆校邀请赛。⑤各地举办的武术节、武术年会比赛等。

二、竞技武术的发展与竞赛规则的制订

传统文化不是一个凝固的概念。当人们接受和吸收传统，并使它成为自己所有时，就使传统具有了某种不同于它从前的特点。现代武术格局中的竞技武术就是在传统武术基础上，又吸取了其他文化营养而形成发展的。

所谓竞技武术是在传统武术基础上，由 20 世纪 50 年代开始逐步形成发展的，以套路和散打为两大活动内容，以教练员和运动员为活动主体，依照竞赛规则，以争取优异成绩为根本目的的中国现代竞技体育项目。竞技武术至今在某种程度上已是当今武术运动的一个标志性文化符号。由于它有专业化训练特点，因而也往往被视为当代中国武术的最高技术水平。早在 1956 年 4 月颁发的《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定（草案）》中，已把武术列为表演项目，定期举行。同年 11 月，荣高棠进一步指出，发展武术运动，首先抓住全国发展比较普遍的项目，逐步整理武术技术，建立运动制度。竞技武术的发轫，正是从建立运动制度开始的。

作为一个完整的概念，竞技武术应包括竞赛制度、运动队训练体制和技术样式三大部分。如果说 1953 年天津的首次全国民族形式体育表演及竞赛大会只是现代竞技武术的序曲，那么 1956 年在北京举行的 12 省市武术表演赛，已具有了现代武术比赛的雏形。值得注意的是，据说该次会上试行了五条 40 字的评分标准，尽管这一评分标准存在种种不足，但它为后来武术竞赛规则的制订作了铺

垫①。1958 年,刚成立的中国武协,起草了中国第一部以长拳、南拳、太极拳为竞赛内容的《武术竞赛规则》,并在 1959 年由国家体委正式公布实行。1963 年曾对《规则》作了补充修订,第一次规定比赛套路必须在 1 分 45 秒至 2 分 30 秒内完成。1979 年,国家体委又公布、实施了重新修改后的《武术竞赛规则》,对各类参赛套路的内容、规格、组别、时间有了更具体规定。其后,《武术竞赛规则》根据竞赛需要,又多次被修订实施。

竞技武术中值得提及的是散手比赛的发展与规则的制订。1979 年国家体委组织人员对武术散手运动进行研究,并本着慎重稳妥的态度开始进行内部交流。1981 年 5 月,首次进行公开表演赛,1989 年正式实施国家体委颁布的《武术散手竞赛规则》,全国散手比赛也同时正式登台亮相。这标志着武术散手运动由此拉开了帷幕。其后,散手运动发展迅速,成为当代竞技武术的半壁江山。

目前,竞技武术的全国性赛事,主要有以下四种:①全国武术(套路)锦标赛。②全国武术散手比赛。③全国太极拳、剑、推手比赛。④旨在发现培养后备人才的全国少年“武士杯”武术比赛。

专业化的运动员和教练员是竞技武术的主体人群。1954 年国家体委选拔了一批优秀武术运动员组建了第一支武术队,年底因武术工作整缩而被解散。一年多后,武术运动有所恢复。在 1956 年至 1959 年后的时间内,许多省市为了在武术表演赛中取得好成绩,都在赛前把运动员和教练员集中起来进行强化训练,这就为专业武术队的组建奠定了人才基础。1959 年,武术被列为全运会项目而引起各地重视,一些条件较好的省市纷纷于 1959 年年底和 60 年代初期建立起了武术专业队。“文化大革命”以后,专业武术队的建设更进入一个新的发展阶段,训练条件不断完善,训练水平不断提高,并逐步形成了梯队型的竞技武术人才网络结构。

随着 80 年代初武术风靡世界,以竞技武术为形式的国际性武术比赛也开始得以举办。1984 年 4 月,在武汉举办了国际太极拳邀请赛,翌年在西安举办了由 12 个国家地区参加的首届国际武术邀请赛,1988 年在杭州举办了更大规模的国际武术节,1990 年的第十一届亚运会上武术被列为正式竞赛项目,1991 年 10 月,由 40 多个国家地区参加的首次世界武术锦标赛在北京举行。其中,亚运会的武术项目和世界武术锦标赛,已成为常规性赛事,这说明,中国武术已正式步入了世界竞技体育大舞台,同时也为武术最终走入奥运殿堂奠定了基石。多

① 参郝心莲《新中国武术发展史概论(续)》,《体育科研》1997 年第一期。1998 年,笔者曾去国家体育总局档案馆查阅 1956 年全国 12 省市武术表演赛的所有资料,无找到有关“五条 40 字”的具体内容

少年前，中国武术前辈立下的要使武术“渐及于全世界”的夙愿，得以告慰①。

以运动员、教练员为主体的武术专业队伍建设，以及《武术竞赛规则》的不断修订，对以新编长拳为模式的竞技武术演练水平的提高，产生了根本性的作用。为了更好地发挥教练员和运动员的创造性和身体技术水平，1959年颁布的《规则》中允许创编自选套路，从而使武术套路的动作、组合、难度、布局等有了新的发展趋向。60年代初期，国家体委明确提出了“难度大、质量高、形象美”的武术技术发展方向，致使武术竞赛套路更具观赏性，运动负荷和动作难度增大。尤其近些年来，竞赛套路出现了一系列“高”和“飘”的难度动作，使竞技套路的演练水平发挥至极致（图40、图41）。



图40 棍术图

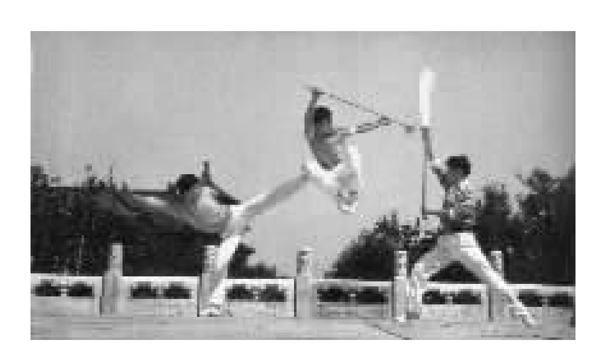


图41 徒手、朴刀、枪对练图

然而，我们在赞赏现代竞技武术这朵时代之花时，也观察到了竞技武术的偏颇发展所带来的种种负面影响。首先，竞赛套路基本上是以新编长拳为样式，它对传统武术的技法结构进行了“过滤”，因而它与传统武术的训练方法和价值体系有着很大的文化差异，中华武术的文化精神，起码在竞技武术这方天地里几乎

① 吴图南. 国术概论. 第一章，北京：中国书店，1984年影印版

已归寂灭。其次，竞技武术作为现代武术运动的一个标志性文化符号，无论是竞技比赛或社会推广，均具有强烈的"官文化"色彩，因而其活动内容和样式对社会武术活动产生了极大的影响，使得内容丰富的中国武术日趋单一，走入了一条越发狭窄的小胡同。然而多元发展，才是任何文化的活力所在。

面对着竞技武术"一花独秀"的单一化尴尬局面，大约90年代前后，一些关注中国武术发展命运的人士陆续在有关刊物上发出了"向传统武术回归"的呼声①，还有的研究者进而提出了有关当代武术发展的"双轨制"问题。所谓双轨制，是指在继续办好竞技武术比赛的同时，着手建立适合传统武术文化特点的另一正式赛事制度②。当代中国武术就其文化结构的特点而言，大致由作为标志性文化符号的竞技武术和主要依托于民间习武群落的传统武术两大系统所组成。传统武术是指在中国农耕文明背景下形成并发展至今的，以套路、散打包括功法练习为有机活动内容，以家传或师徒传承为载体，以提高技击能力为主体价值，注重体用兼备的中华民族传统体育活动方式。传统武术是竞技武术之源。值得肯定的是，近年来国家体育总局和武术主管部门也注意到了传统武术的文化价值，并把如何发展传统武术放到了一个相当重要的位置，提出"在发展竞技武术的同时，必须大力发展传统武术"③。为此，1999年5月在浙江台州市举办了首届传统武术国际大赛，特别是还在国际武术联合会中专门增设了传统武术委员会。不过，要真正形成传统武术与竞技武术相协调、互补的"双轨制"赛事制度，还有一段很长的路要走。

第三节　现代武术的教学与科研

一、学校中的武术教学

武术由农村走向城市，继而进入学校，这是近代武术发展的一个特点，但由于多方面原因，武术在当时学校中的开展是极有限的。新中国成立后，为了继承、发展这一民族传统文化，武术被列入大、中、小学校的体育教学内容，同时也开始了各类武术专业人才的培养工作。

1956年，国家教育部编订颁布的中国第一部全国通用的中、小学体育教学

①　如《浙江体育科学》1990年第2期刊登的季建成的《对近四十年武术发展的思考》，《武林》1990年第5期开始连载的马志斌的《武殇》，《武林》1991年第5期雯俊的《中国传统武术跌落》，《武林》1991年第7期洪敦耕的《谈竞技武术与传统武术》，《武林》1998年第9期马志斌的《武术体操化弊端剖析》等

②　参周伟良《论传统武术的历史走向》，见《上海体育学院学报》，1999年武术论文专刊

③　《中国体育报》1999年1月8日版

大纲中就有武术方面的内容。1961 年，武术被正式列入该年编订的全国大、中、小学校体育教学大纲中。大纲规定小学、中学均有武术课，小学每学期 6 学时，中学 8 学时。80 年代起，武术活动在我国学校体育教学中进一步得到重视，李铁映曾多次要求武术走进大、中、小学，学校体育课要把现代体育教学和民族体育教学联系起来，应该把武术列入达标考核中去。

中央领导的指示是推动学校武术蓬勃开展的强大动力。1987 年颁布的《全日制小学体育教学大纲》中，明确把武术列为三至六年级的基本教材之一；1988 年在修订《中小学体育教学大纲》时，把武术扩为"民族传统体育"，内容上增加了五禽戏和八段锦；至 1992 年的第二次全国武术工作会议上，就发展学校武术提出了具体任务，"编写大、中、小学校的武术教材，使三分之一的高等院校和中、小学在校生学会一套武术套路"；1993 年国家体委群体司会同国家教委有关部门，讨论了在《国家体育锻炼标准施行办法》中增加武术试点的问题。

以上措施，无疑对学校武术的切实开展起到了巨大促进作用。尤其在高校中，武术活动更是开展得有声有色。1982 年上海同济大学和北京大学率先成立了武协组织，随后全国许多高校纷纷成立。有的还自办刊物，如华东师大的《师大武坛》，北京大学的《燕园武术》，福建师大的《八闽武坛》等。随着高校武术活动的普及和技术水平的提高，出现了高校之间的各类武术比赛：有区域性高校比赛，如 1979 年上海市举办的上海大学生武术比赛；有专业系统比赛，如 1985 年国家中医药管理局在沈阳举办的全国首届中医学院系统武术比赛，目前已形成常规性比赛；有全国性比赛，如 1994 年 12 月在北京举办的全国高校武术比赛。这些比赛反映了学校武术与竞技武术相连接的一个发展新特点。

培养具有专业理论知识的武术人才，是现代武术教学工作的重要部分。早在新中国成立初期，武术就被列为体育院（系）中的专项选修课。1958 年，北京体院和上海体院相继设立了武术系，其他体育院（系）开设武术专项选修，1963 年北京体院还开始招收武术专业研究生。"文化大革命"中这方面工作受到严重干扰，直至 1977 年正式恢复高考制度招收武术本科生，1978 年又恢复了武术硕士研究生的招生工作。随着武术理论研究的不断发展和实践的需要，1997 年起上海体院又开始招收武术学科的博士研究生（翌年正式改名为"民族传统体育学"），这表明了武术理论研究在当今体育科学中的学科位置，同时也为现代武术发展史添写了崭新的一笔。

教材是学校教学工作的基础，是授业解惑的重要组成部分。1961 年国家体委组织了部分富有一定教学经验和理论修养的武术工作者，在参考了北京、上海、成都和武汉 4 所体院原有武术教材基础上，编写出了我国第一部全国体育学院本科武术讲义，从而使武术教学开始走上系统化、规范化的轨道。在 1977 年恢复高考的第二年，国家体委组织人员对 1961 年的《武术》本科讲义进行了补

充、修改，正式出版了全国体育院（系）通用《武术》教材1至4册，1983年又对教材进行了较大幅度的修改。其后，根据教学对象的不同，又组织人员编写了体育院校普修教材和专修教材两种，分别于1988年和1991年出版使用，1997年又出版了体育院校专业教材《武术理论基础》一书。由于长期以来基础理论研究薄弱及某些编审体制等原因，因此某些理论教材的质量亟待提高，这也从一个侧面反映出当前武术理论研究的一般状况。

二、当代武术的科研概况

"一个民族要想站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理论的思维"（恩格斯语）。现代武术运动发展，也可作如是观。

如果说农耕社会中传统武术的发展主要靠一种原发型的实践积累，那么进入现代社会后，就要求衍变成在理论观照下的主动推进。早在1953年，国家体委主任贺龙曾就武术研究提出了三步设想：首先是要对民间武术下力气去发掘，探明情况，第二步是对发掘出来的东西进行整理，然后是在现有基础上博采众长，发扬光大。1956年，党向全国人民提出了向科学进军的号召，刘少奇在同国家体委负责人谈话时强调，要加强对武术、气功等传统体育的研究。在该年举行的武术表演大会期间，部分运动医学科研人员采用运动医学手段对太极拳和其他拳种的运动员进行了多种生理指标测试。1957、1958两年中，进行了有关武术的性质及新时期发展方向等问题的社会学科理论探讨，而1959年至1964年期间的研究，主要是围绕武术的技术理论和人体生物科学内容展开的。十年浩劫，也是武术理论研究被恣意扭曲的年代。直至70年代末，尤其进入80年代，才迎来了武术理论研究的春天①。

1982年的全国武术工作会议明确指出："必须加强武术的科学研究和理论建设"。1986年国家体委成立了旨在进行理论研究的武术研究院，1987年6月又成立了隶属中国体育科学学会的武术学会，随后，湖南、宁夏、江苏等省也相继成立了省级武术学会。各类武术学术组织的建立，为团结多方社会力量进行武术科研和学术交流创造了条件。目前，全国性的武术学术会议大致有两种：一种是由中国武术研究院和中国体育科学学会武术分会主办的全国武术论文报告会，一种是每4年一次由中国体育科学学会主办的全国体育科学大会中的武术学术交流。还有些学者的论文登上了亚运会、奥运会的科学大会学术讲坛。同时，一些地方性的武术学术活动也日趋活跃，如福建省、甘肃省、湖南省、河南省、江苏省等，先后举办了全国性或地方性的武术学术活动。

① 关于解放后武术理论研究各阶段的特点，参周伟良《对建国后武术社会学科理论研究的思考》，见《武术科学研究》，北京：北京体育学院出版社，1993

理论研究的另一种形式是申请课题立项。如北京体育大学、上海体育学院、武汉体育学院等单位，将武术理论研究以课题的形式确定下来，其中，上海体育学院和武汉体育学院的武术课题，还分别荣获了1992年和1995年的国家体委科技成果进步奖。近年来，国家体育总局武术运动管理中心拟定了《武术科研课题指南》和《武术科研课题管理办法》等文件，并拨出一部分经费，就“武术发展急需解决的重大问题”向全国有关单位、部门进行课题招标。这一切反映了武术理论研究良好的发展势头。多学科、多层次的立体型研究，大大拓宽了武术的研究领域。1992年的第二次全国武术工作会议上提出了对今后武术工作分三步走的战略决策，其中首先是要在三年内基本完成武术理论的框架建设和对武术技术的理论建设，建立起体系严密、门类齐全的武术学。目前武术理论研究状况是否已达到这一目标暂且不论，但它体现了武术主管部门的一种积极意向。

纵观近半个世纪以来，武术研究所取得的成果应该说是可喜的，具体表现为它由单一性学科向包括人体生物学科、人文社会学科等在内的多学科综合发展上。尤其是计算机运用的介入，更是武术科学化的一个标志。但对已取得的成绩万不可估计过高。就总体而言，武术理论研究仍远远落后于实践对它的需要，在好多方面，现有的武术理论还难以作出应有的科学阐述和理论指向。造成这种理论研究的滞后现象，其原因是多方面的，主要有：

1. 理论起点的跌落。任何一门学科研究都得益于自身的延续和积累，而武术却断层了。近代武术史上，不少研究者苦心孤诣，为我们筑起了一个较好的研究起点，但我们在较长一段时间里对此表现出了一种学术冷漠和忽视。理论研究的“从头越”，必然导致今天研究起点的跌落。

2. 基础性理论研究的严重不足。在理论研究的配置上，有关主管部门缺乏长远的科研规划，过分强调所谓的“应用性理论研究”，致使基础理论研究和应用性理论研究的比例失调。就像武术史这样一门极为重要的基础性学科，问津之人也越来越少，如同过了时的冷兵器一样而成了一门不急之学的“冷学问”。这样的武术学科建设，犹如空中楼阁。面对着当代武术的世纪之行，不少“经世致用”的急就章也很难有什么实质性的理论意义，武术理论研究与其他学术理论界的差距并未缩小。

3. 理论研究队伍的建设问题。武术是一个十分复杂的社会文化现象，它负载着极为丰富的文化信息，因而对研究者的素质要求是不言而喻的。但是，我们不无遗憾地关注到目前理论队伍建设中存在着某些不足：一种是善于习练而缺乏必要的理论素养，使得他们的认识时常停留在一种“术”的操作层面上；另一种则是漫无归旨的“空空道人”，或热衷于夸大其辞的“赶潮者”，由于缺乏必要的甘坐冷板凳的学术积累，所以文章闪采，然不过是一堆有如朝露的学术泡沫而已。我们看到，50多年来武术理论研究队伍后代有新人，然而由于种种原因，在

代与代之间缺乏应有的学术积累，以形成一种良好的学术传统。至于武术科研活动中存在的种种不良学风问题，更是直接妨碍武术学术水平提高的溃疡。

4. 现有的学术管理机制和学风问题。80 年代中期，武术研究院的成立应该说对武术科研创造了一个极好的条件，但事实上并无多大作为，往往以官代学，这是武术界人士所共知的事实。近年来，这种状况稍有改观，由其负责组织编辑的一批理论书籍相继问世，如专著方面有《武术学概论》、《武术段位制理论教程》等，论文集方面有《武术科学探秘》、《1996—1997 全国武术获奖论文集》等，辞书方面有《中国武术拳械录》、《中国武术百科全书》等。1998 年下半年，武术运动管理中心还分别在北京体育大学和上海体育学院成立了武术科研基地，这一举措将对今后武术的科研工作产生其推动作用。但是，在不少论著中反映出的问题也是很明显的。如有些文章不是对"理"的汲汲探求，而只是单纯作为一种"稻粱谋"式的应景之作，浮躁之气随处可见；更有甚者，"终南捷径"的抄袭剽窃，严重败坏了应有的研究学风。武术科研活动本身的种种失范，加上评价机制的不健全等原因，使得武术整体学术水平少有提高。以上状况不改变，武术的科学化腾飞翅膀将是十分沉重的。

这里有必要提及一下武术的挖整工作。这是一项有关武术继往开来的基础性工作。早在 1953 年，国家体委主任贺龙就谈到了武术挖整工作的重要性。1955 年，国家体委制订的武术工作计划中，第一条就是对武术进行整理研究。由于种种干扰，这项工作没有很好开展起来。1979 年国家体委作出了挖掘整理武术遗产的决定，1982 年成立了国家体委武术挖整小组，1983 年 1 月又在北京召开了全国武术挖整工作座谈会，制订具体任务、措施和时间表。在国家体委武术挖整小组和各级地方体委武术挖整组的积极努力下，1983 年至 1986 年在全国范围内开展了我国武术史上空前规模的"献拳经拳谱，献兵器实物、献功法技艺"的武术遗产挖整工作。三年中已查明，全国（除台湾省）自成体系、拳理明晰的拳种 129 个（后加新发现的少北拳共 130 个），各省市编写的拳械材料共 650 多万字，拍摄了 394.5 小时的录像带，共征集到文献资料 482 本，古兵器 392 件，珍贵实物 29 件（图 42）。三年的挖整工作，同时也极大地调动了一批老拳师的积极性，培养了一支武术事业的骨干队伍，其成绩是显而易见的。

但是，这场史无前例的武术挖整也给我们留下了一些值得思考的地方：首先，挖整工作囿于表面，民间许多有价值的东西尚未挖整出来，事实上距离所谓的"摸清家底"相差甚远。其次，对挖整出来的材料未能进行起码的系统整理研究，长期束之高阁，鲜见有这方面的研究成果。另外，投入了巨大的人力、物力进行的挖整工作，似乎并未对当前武术运动的实践产生多大的实际意义。一本《中国武术拳械录》的出版，好像表示着这项工作的功德圆满，这不能不说是种成果的浪费。如徐才在 1986 年"全国武术挖整总结表彰会"上的讲话中所指出

的那样，武术挖整“是一件长期的工作”；“今后还有很长的路要走，真是任重而道远”。



图 42　挖整中征集到的《螳螂拳总论》抄本

第四节　武术的对外文化交流及经济资源的开发

人类的文化总是相互交流，彼此渗透的。近代史上，西方体育曾急剧地改变了中国的传统体育面貌，同时中国武术也开始显露于世界体育舞台。当武术进入现代社会，作为一种民族文化，越来越成为世界了解中国的一个文化窗口，成为中国与世界相交往的一根文化纽带。同时，在我国改革开放的时代背景下，武术所蕴藏的丰富经济资源也正被开发。

一、中国武术的对外弘扬与交流

1960 年，中国武术队随中国体育代表团赴捷克斯洛伐克参加该国的第二届全运会“友谊晚会”的表演。同年年底，又随同周恩来总理率领的访缅友好代表团赴缅甸作巡回表演，从此揭开了新中国时期武术对外交流的序幕。

进入 20 世纪 70 年代，中国武术代表团作为中国人民的文化使者，于 1974 年 6 月应邀出访墨西哥、美国；同年 9 月，中国少年武术代表团出访日本。具有独特文化艺术魅力的中国武术，一时间在国际上产生了强烈的反响，纷纷成为各地新闻媒体的关注热点。特别是 80 年代以后，随着中国在东方的迅速崛起，武术的对外交流日益频繁，它的足迹遍及五大洲，赢得了所到之地的高度赞赏和欢迎，从而为武术运动在世界的传播奠定了基础。

一个民族的优秀文化，总要是为全人类所享用的。20 世纪 80 年代，当奥林匹克运动汇成一幅全人类的绚丽图卷时，一项渗透中国悠久历史文化的民族体育运动——武术，也正向世界展示着它那交织着阴阳律动的风采，它预示着中国又将为世界作出一次新的文化贡献。鉴此形势，1982 年的全国武术工作会议上不失时机地提出了“要积极稳步地把武术推向世界”的方针，1983 年，国家体委

提出了向世界推广武术的几步设想：①举办国际武术比赛。②筹备建立国际武术组织。③培养武术的技术骨干。④加强武术的对外宣传和出版工作。

1982年起，我国一些优秀武术教练员分批应邀赴海外进行援外教学，培养武术运动人才，同时，还先后在国内一些地方及韩国、马来西亚等地举办了一系列武术运动员、教练员、裁判员培训班。另外，一些体育学院也承担了培养外籍武术学员的工作。而至于直接赴陈家沟、少林寺等民间武术胜地进行学习参观的海外武术爱好者，更是一时间纷至沓来。有材料说，1986年共有4000多人去少林寺访武习武，而在1987年就达到一万多人。

中国武术是一个包括技术结构、训练方法、审美情趣等在内的人体文化活动方式，它在世界的传播，也必然会有一个由表及里——即由对套路技术、训练方法的掌握，发展到要求了解中国武术的审美情趣、思维方式等内隐文化的过程。"希望更多介绍中国武术的历史和哲理"，成为越来越多外国友人的一种习武要求。为此，一些国家建立起了研究中国武术的学术组织，有的还出版刊物。这说明，中国武术在世界的传播已有了深刻变化——由表层结构逐步走向了文化的深层结构。

二、武术经济资源的开发

20世纪80年代开始，我国的经济体制改革对社会每个领域都产生了巨大影响，深刻地改变着人们的思想观念。在物质生产各部门都被推向市场经济的大背景下，各种以物质生产为基础的文化精神产品，不可避免地附有了商品经济的烙印。如何适应市场经济环境，使武术介入市场经济领域，发挥其本身具有的经济价值，这是摆在现代武术运动面前一个亟待解决的新课题。

在武术步入经济领域这个问题上，民间大小不一的各种武馆（校）及私人拳师率先而行，一时间社会上武馆林立，既表明了广大民众的习武热情，其背后也显映出武术活动本身所具有的经济价值。面对着社会上日益高涨的群众性习武活动热情和武术推向世界的形势需要，1987年国家体委及时提出了"开发武术资源"的口号。当时中央有关领导也为此专门作了重要指示，要求办武术不能只靠国家拿钱，要解放思想，搞经营，走商品经济的道路。1988年5月，全国体委主任工作座谈会上提出"以武养武"的发展思路，准备形成一个经营武术器材、服装、图书、录像以及武术文艺、影视为主要内容的武术经济活动领域。商品经济的催化，使得现代武术呈现出一种多元价值的发展格局。

武术的经济资源开发中，另一个更值得引起注意的是武术在地方经济建设中所显露出来的地位作用。

20世纪80年代后期开始，许多素有习武传统地区的党政领导，纷纷把武术作为本地区对外开放的窗口，使其成为经济建设中的重要组成部分，不约而同地

提出了"武术搭台，经贸唱戏"的战略口号。像中国少林国际武术节、中国沧州国际武术节、中国温县国际太极拳年会、中国莆田国际少林武术节等，就是在这种经济决策下先后成功举办的。这些节会往往集武术活动及旅游、经贸于一体，以武术活动为形式，以经济活动和文化交流为内容，既推动了武术运动的蓬勃开展，又加强了本地区和外界的经济技术交流与合作，有力地促进了社会主义建设事业的发展（图 43）。



图 43　1995 年河南郑州国际少林武术节

1991 年 11 月，湖北举办了武当文化武术节，在短短的 4 天时间内，据说仅经贸活动的成交额就达 7 亿多元人民币[①]。又如，1992 年举办了首届温县国际太极拳年会，其后一年中，仅外商到该县的投资金额就达 10 亿元人民币，以致温县县委的宣传部部长惊呼"简直是个奇迹"[②]。以上事例虽属零散，但管中窥豹，从中不难看到现代武术发展的一个历史新特点。

但是必须指出，市场经济并非是把启动一切的万能钥匙，加上我国在向市场经济转轨中许多方面还不完善，因此武术经济活动中的不少问题也清晰地暴露了出来。比如，在"按经济规律办事"名义下，对经济价值的偏颇追求，已越来越成为对武术活动的一个至关重要的评价尺度。更值得注意的是，在一切向"钱"看的利益驱动下，许多弄潮者纷纷以此作为招财进宝的射利工具，通过各种沉渣泛起的广告词及书刊，把自己装扮成"武神"再世。同样，对习武者而言，还有多少人会去讲求日积月累的体肤磨砺，去体悟咀嚼武术的"个中三昧"呢？在一些人心目中，也许武术与随取随舍的卡拉 OK 式快餐文化并无二致，这难道不是一种中国武术文化精神的沉沦吗？的确，武术具有强烈的俗文化特点，但民俗决不等于媚俗。有的地方在举办武术节过程中所出现的经济问题也是够让人触目惊心的。如 1988 年深圳举办国际武术节中暴露出来的经济案，竟是一桩 60 宗套

① 昌沧. 巍巍武当显峥嵘. 中华武术. 1992(6)
② 赵国华. 今朝又相逢. 少林与太极. 1993(6)

在一起的连环案，困扰企业达整整5年之久①。事实上，商品经济的负面作用已锈蚀着现代武术运动的健康发展。为此，我们必须对武术走入经济领域所出现的正反两方面经验教训认真总结分析，万不可"暖风薰得游人醉"。

"周虽旧邦，其命维新"。中国武术从历史尘封的昨天走来，又朝着充满希望的明天走去，在千回百转中开辟着自己前进的道路。回顾历史，能够使人从中获得有益启迪，汲取智慧力量。"执古之道，以御今有"。对中国武术的历史寻绎，旨在把握武术的历史文化特征和发展规律，看看这个历经了数千年岁月沧桑的它走过了一条什么样的路，以期明天的路走得更好。完全可以相信，有着自身文化价值的中国武术运动，一定会在新世纪的进程中克服其自身的不足，放射出更加艳丽夺目的光彩！

思考题

1. 50年代贺龙关于武术研究的三部设想有何战略意义？
2. 如何认识进入80年代后市场经济给当代武术发展产生的种种影响与作用？
3. 你是如何认识现代竞技武术的发展的？
4. 概述新中国成立后现代武术发展的几个主要特征。

① 何清涟. 现代化的陷阱. 北京：今日中国出版社，1998

后　记

2000 年下半年博士研究生毕业后，我随即来到西安体育学院工作。根据教学安排，我被要求开设中国武术史这门课程，该书就是在原讲稿基础上条贯润色而成。引发本人对于武术史的兴趣，那是在 20 年前。20 年来，有关武术史方面的研究文稿，箧中也稍有积存，并在领域上由历史学而拓展到了文化学、社会学等方面。这一研究特色，在本书中也有所反映。

中国武术历史悠久，其内容非常丰富，所涉及的学术领域又相当广泛。因此，要在一本小书中对此进行面面俱到的描述和讨论是不可能的。所以，本书的重点主要侧于对武术史整个发展脉络的勾勒上，并通过对不同时期武术发展基本特征的概括，来展现出中国武术的历史履痕，因之名曰《中国武术史纲要》。

与前几年已出版的几种《中国武术史》相比，本书在叙述上力求体现出以下几个方面的特点：

一、并非将古代史上与武术发生种种紧密关系的文化领域如军事武艺、气功导引等都不加分析地一概归入到武术史的范围。古代的军事武艺等，对武术的萌生、滋养与发展，无疑具有不可缺少的文化意义，但它本身并非武术，也就是说，像武艺、气功等只有和武术发生了交叉关系的那部分内容，才能作为武术史的画面构成。

二、在本书的叙述中，努力做到有史有论。即既考虑到纵向性的史迹陈述，又同时在陈述中就某些重要问题稍加分析。其目的是使武术史这门课程不再成为一种“流水账”式的平面性史迹拼缀，而使其呈现出一种层次感、立体感，这也是当代史学研究的趋向。另外，也为有志于这方面的研究者打下一个较扎实的学科基础，积累一些必要的学术素养。

三、为了使学习者能对所学的每一章重点内容有所把握，故在每一章后都附有若干道思考题，以便更好地理解中国武术史在每一时期的重点问题。

另外，武术史料向有分散性大，不易查找的特点，这也给学习者带来了很大不便。为了方便学习者平时的资料查阅，本人即着手编著一本 20 万字左右的《中国武术史参考资料选编》，以作为配套教材。

在 20 多年的学习、研究生涯中，我深知武术史研究之不易。在本书中，当然凝结着笔者自踏入武术理论园地以来的各种有关研究心得体会，同时也吸取了

近年来武术史研究中的相关成果，目的是使本书尽可能地站在一个较高的理论起点和学术前沿上。当然，由于本人学识根底有限，书中肯定还存在种种不足，因此衷心祈盼各位读者、方家不吝赐正为幸，以便将来修改。

本书成稿后，我特请北京体育大学的谷世权教授和暨南大学历史系博士生导师马明达教授对全书进行了审阅。正是他们的打磨警策，才使本书免除了一些疏漏。这里，我首先要向这两位师长表示由衷的敬意和谢忱。在撰写过程中，我得到了西安体育学院和杭州师范学院领导的大力支持，2002 年，本书被杭州师范学院列为院出版基金资助项目。我同样要向高等教育出版社表示衷心感谢。因为我深知，在以经济效益为主旋律的当今社会中，要将这么一本属于“冷学问”的学术论著列入计划出版，是一件多么不易之事。不是知者，莫能如此！在校审过程中，出版社的尤超英等同志或推敲书稿文字，或订正其中疵瘕，他们默默付出了无私的辛劳。还有，我要向我的妻子道一声“辛苦了”。因为没有她的理解，没有她始终如一对我生活上的体贴关心，没有她“独揽”家政操持家务，我要在不长的时间内顺利撰写出这部书稿，是不可能的。

就在书稿交付出版社之际，业师谷世权教授欣然为本书作《序》，《序》的字里行间透显着老一辈学者的厚爱与期望。我当以此自勉！

周伟良

初稿于 2001 年 7 月

定稿于 2002 年 8 月